ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

11 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය 2015
දෙවන මුද්‍රණය 2016
තෙවන මුද්‍රණය 2017
සිව්වන මුද්‍රණය 2018
පස්වන මුද්‍රණය 2019
සයවන මුද්‍රණය 2020

ISBN 978-955-25-0427-3

නියාමනය හා අධීක්ෂණය

ඩබ්ලිව්. එම්. ජයන්ත වික්‍රමනායක	අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම

ඩබ්ලිව්. ඒ. නිර්මලා පියසීලි	අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය

පුණ්‍ය කුමාරි ප්‍රියංගිකා	සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක මණ්ඩලය

ආචාර්ය එල්.ඩබ්.ආර්.ඩී. අල්විස්	ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
වත්සලා දමයන්ති ජයවර්ධන	ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (විශ්‍රාමික), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
සී.එල්. විද්‍යාලංකාර	ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික), ශ්‍රී ලංකා උසස් තාක්ෂණික ආයතනය, දෙහිවල
ආර්. මුණ්ඩිගල	ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික), ශ්‍රී ලංකා උසස් තාක්ෂණික ආයතනය, දෙහිවල
එල්.වී.පී. මොල්ලිගොඩ	ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (විශ්‍රාමික), ශ්‍රී ලංකා උසස් තාක්ෂණික ආයතනය, දෙහිවල
පී. කුලරාජසිංහම්	ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ශාස්ත්‍ර පීඨය, යාපනය විශ්වවිද්‍යාලය
කුමුදුනී බණ්ඩාර	සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ලේඛක මණ්ඩලය

කේ.ජී.ඩී.සී. හේමමාලි	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික), කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පිළියන්දල
ඩබ්.ආර්. චන්ද්‍රලතා හීන්මැණිකේ	ගුරු උපදේශක (ගෘ.ආ.වි.), කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, හෝමාගම
එම්.ඒ. රේණුකා පී. පෙරේරා	ගුරු උපදේශක (ගෘ.ආ.වි.), කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මිනුවන්ගොඩ
ජී. චන්ද්‍රා ප්‍රේමශීලී	ගුරු උපදේශක (ගෘ.ආ.වි.), කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, රත්නපුර
ඒ.එම්.ඒ. ශාන්ති	ගුරු උපදේශක (ගෘ.ආ.වි.), කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, හෝමාගම
භවානි අනුරුද්ධිකා ධීරසිංහ	ගුරු සේවය, මාර/ සිද්ධාර්ථ විද්‍යාලය, වැලිගම
කුරෙයිසා ස්මයිල්	ගුරු සේවය, බප/හො/ අල් ගසාලි ජාතික පාසල, අටුළුගම, බණ්ඩාරගම
ජූලියානා බසීර් මොහොමඩ්	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
එන්.බී.එම්. කාදිම්	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)

භාෂා සංස්කරණය හා සෝදුපත් කියවීම

වයි.පී.එන්.පී. විමලසිරි	ගුරු උපදේශක (සිංහල භාෂාව) කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර

පිටකවර නිර්මාණය

චමින්ද හපුආරච්චි	පරිගණක තාක්ෂණික සහායක අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

පී.ආර්. කපිල කසුන් බණ්ඩාර	පරිගණක තාක්ෂණික සහායක අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පටුන

පිටු අංක

01 ගෘහ අභ්‍යන්තරය හා ගෙවත්ත අලංකරණය කිරීම

ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමෙහි ලා නිවසෙහි අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය අලංකාර ලෙස පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා පුද්ගලයකු සතු නිර්මාණශීලී හැකියාව බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

නිර්මාණකරණයේ දී කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම නිසි ලෙස යොදා ගැනීම නිර්මාණයක සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම හඳුනා ගැනීමත්, අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකරණයේ දී ඒවා යොදා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.



1.1 කලා මූලිකාංග

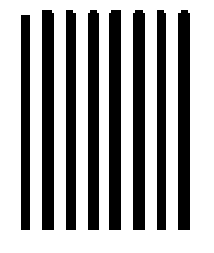
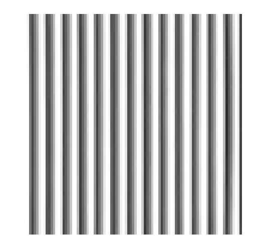
නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම තිබිය යුතු දෑ කලා මූලිකාංග ලෙස හැඳින්වේ. රේඛා, හැඩය, වර්ණය, වයනය කලා මූලිකාංග ලෙස සලකනු ලැබේ.

රේඛා

නිර්මාණයක් ගොඩ නැගීමට රේඛා අත්‍යවශ්‍ය වේ. නිර්මාණයෙහි ස්වභාවය අනුව යොදා ගන්නා රේඛා විවිධ වන අතර ම රේඛා මගින් විවිධ හැඟීම් දනවයි.

- සිරස් රේඛා
- තිරස් රේඛා
- වක්‍ර රේඛා
- අක්වක් රේඛා
- විකර්ණකාර රේඛා

සිරස් රේඛා

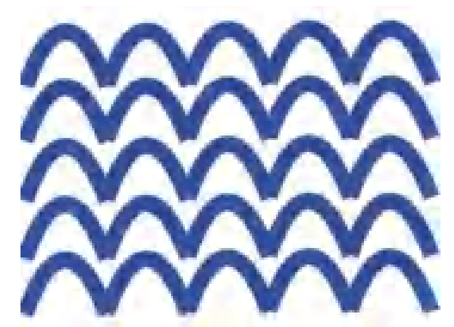
උස් බව, දැඩි බව, උසස් බව, ඍජු බව, ශක්තිමත් බව යන හැඟීම් සිරස් රේඛා තුළින් ගෙන දෙයි.

තිරස් රේඛා



තැන්පත් බව, ශාන්ත බව, නිශ්චල බව, පුළුල් බව, මිටි බව යන හැඟීම් තිරස් රේඛා තුළින් ගෙන දෙයි.

වක්‍ර රේඛා



සුන්දර, ප්‍රීතිමත්, සන්සුන්, සිත්කලු නැමෙන සුලු හා සියුම් බවක් වක්‍ර රේඛා තුළින් හඟවයි.

අක්වක් රේඛා



අක්වක් රේඛා කලබලකාරී බව, ක්‍රියාශීලී බව, චලනය, රිද්මයානුකූල බව, ලාලිත්‍යමය ස්වරූපය දනවයි. එබැවින් එම රේඛා ගෘහ අලංකරණයේ දී බහුල වශයෙන් භාවිත නොකරයි.

විකර්ණාකාර රේඛා



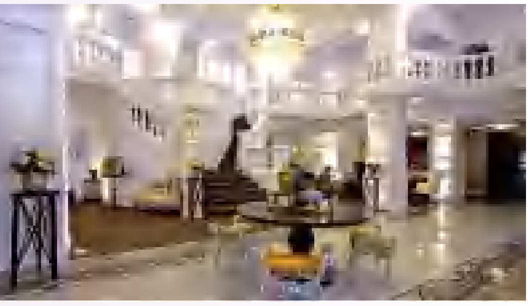
කලබලකාරී බව, නොසන්සුන් බව, ක්‍රියාශීලී බව වැනි හැඟීම් දනවයි. ඉදිරියට නැමුණු රේඛා මගින් ඉදිරියට තල්ලු කරන ස්වභාවයත්, පිටුපසට නැමුණු රේඛා මගින් පිටුපසට අදින ස්වභාවයත් පිළිබිඹු කරයි.

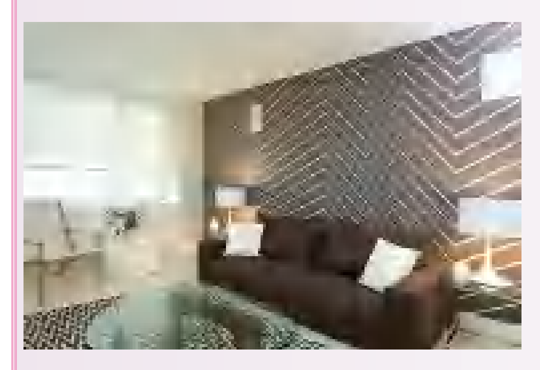
විවිධ රේඛා මගින් විවිධ හැඟීම් පෙන්නුම් කරන අතර නිර්මාණයේ ස්වභාවය අනුව උචිත රේඛා යොදා ගැනීමෙන් එහි අලංකාරය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

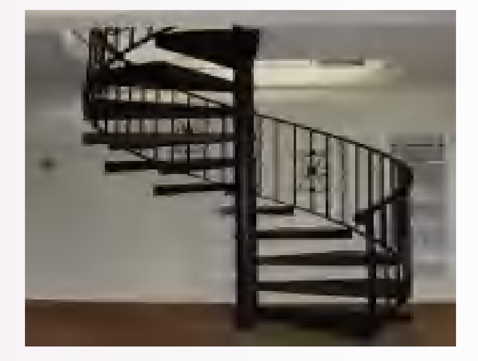
ක්‍රියාකාරකම 1.1

පහත දක්වා ඇති රූප නිරීක්ෂණය කර විවිධ රේඛා ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයට යොදාගෙන ඇති ආකාරය හඳුනා ගන්න.



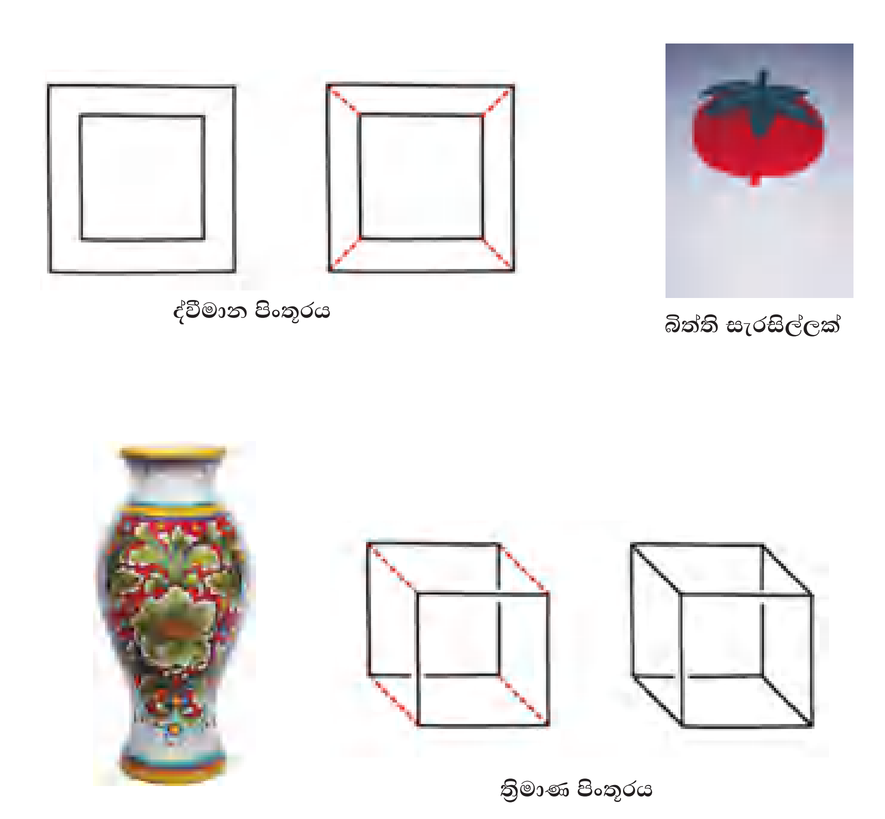






හැඩය

රේඛා එකතුවකින් කිසියම් හැඩයක් නිර්මාණය වේ. දිග හා පළල දක්වන රේඛා තුළින් ද්විමාන හැඩයක් ද, දිග, පළල හා උස දක්වන රේඛා තුළින් ත්‍රිමාණ හැඩයක් ද පෙන්නුම් කරයි.



ද්විමාන පිංතූරය

බිත්ති සැරසිල්ලක්

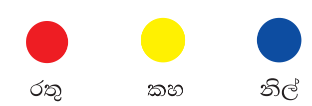
ත්‍රිමාණ පිංතූරය

වර්ණය

වර්ණ හඳුනා ගැනීමෙන්, වර්ණවල ගති ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමෙන් හා වර්ණ සංකලන තුළින් නිර්මාණයක අගය වැඩිකරගත හැකි වේ. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී වර්ණ බෙහෙවින් උපයෝගී වේ. දැන් අපි වර්ණ හඳුනා ගනිමු.

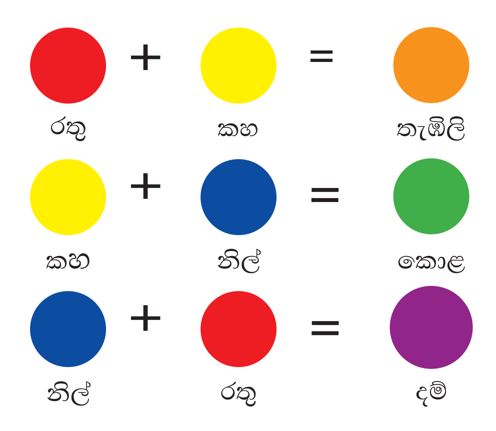
ප්‍රාථමික / මූලික වර්ණ (Primary colours)

රතු , කහ, සහ නිල් යන වර්ණ තුන ප්‍රාථමික වර්ණ හෙවත් මූලික වර්ණ ලෙස හඳුන්වයි. අනෙකුත් සියලු ම වර්ණ ගොඩනැගීම සඳහා උපයෝගී වන්නේ මෙම ප්‍රාථමික වර්ණ තුනයි.



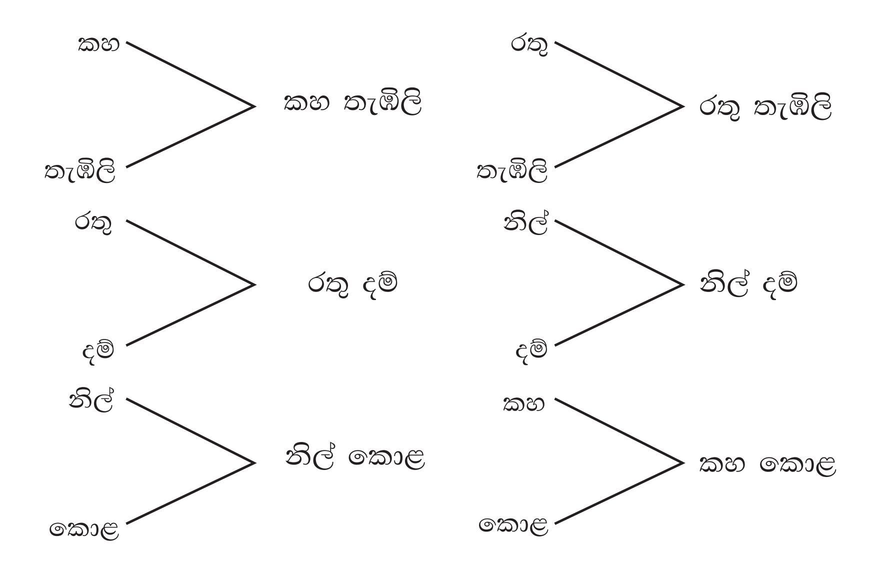
ද්විතීයික වර්ණ (Secondary colours)

ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් එක සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමේ දී ද්විතීයික වර්ණ සෑදේ. ද්විතීයික වර්ණ වනුයේ කොළ, දම් සහ තැඹිලි යන වර්ණ තුනයි.



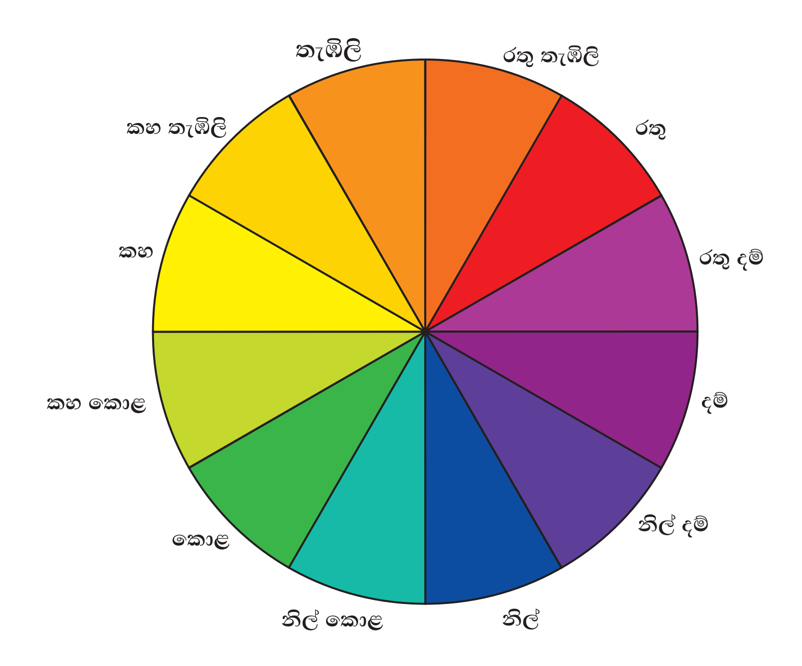
අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ (Intermediate colours)

ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබද ව ඇති ද්විතීයික වර්ණයක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ සාදා ගත හැකි ය. කහ තැඹිලි, රතු තැඹිලි, රතු දම්, නිල් දම්, නිල් කොළ, කහ කොළ අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ වේ.



වර්ණ චක්‍රය (Colour wheel)

ප්‍රාථමික, ද්විතියික හා අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ ඇසුරෙන් ගොඩ නගා ගත් වර්ණ චක්‍රය පහත දක්වා ඇත. එය නිරීක්ෂණය කරන්න.



තෘතියික වර්ණ (Tertiary Colours)

ද්විතීයික වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කළ විට තෘතීයික වර්ණ සෑදේ.

උදා :- දම් + තැඹිලි = තෘතීය රතු
තැඹිලි + කොළ = තෘතීය කහ
කොළ + දම් = තෘතීය නිල්

උදාසීන වර්ණ (Neutral Colours)

වර්ණ චක්‍රයට ඇතුළත් නොවූව ද සුදු, කළු, දුඹුරු හා අළු යන වර්ණ උදසීන වර්ණ ලෙස හඳුන්වන අතර ඒවා වර්ණ ගැන්වීමේ දී යොදා ගනු ලැබේ.

උණුසුම් වර්ණ හා සිසිල් වර්ණ (Hot and Cold Colours)

ඉහත දක්වා ඇති වර්ණ චක්‍රයේ කහ වර්ණයේ සිට රතු දම් වර්ණය දක්වා ඇති වර්ණ උණුසුම් වර්ණ වන අතර දම් වර්ණයේ සිට කහ, කොළ වර්ණය දක්වා ඇති වර්ණ සිසිල් වර්ණ ලෙසත් හැඳින්වේ.

වර්ණවල ගුණාංග

- වර්ණ නාමය (Hue)
- වර්ණයේ වටිනාකම හෙවත් අගය (Value)
- වර්ණයේ තීව්‍රතාව (Intensity)

වර්ණ නාමය

වර්ණයක් සුවිශේෂී ව හඳුන්වන නාමය වර්ණ නාමය ලෙස හැඳින්වේ.

උදා :- නිල්, රතු, දම්

වර්ණයේ අගය / වටිනාකම

වර්ණයක වටිනාකම ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ළා හෝ තද බවයි. යම් වර්ණයකට සුදු පැහැය එකතු කිරීමෙන් විවිධ අගයන්ගෙන් යුත් ළා පැහැයන් ලබාගත හැකි ය. එමෙන්ම කළු පැහැය මිශ්‍ර කිරීමෙන් එම වර්ණයෙහි තද පැහැය ලබාගත හැකි ය. ළා වර්ණ අගයෙන් වැඩි අතර තද වර්ණ අගයෙන් අඩු ය.

උදා :- මොනර නිල් (Peacock blue), අයිස් නිල් (Ice blue), අහස් නිල් (Sky blue)



වර්ණයක වටිනාකම/ අගය මැනීම සඳහා වර්ණ අගමානය භාවිත වේ. වර්ණ අගමානය යනු වර්ණයක අගය හෝ වටිනාකම දක්වන දර්ශකයක් හෙවත් මානයකි. එය වර්ණයක ළා බවේ සිට තද බව හෝ තද බවේ සිට ළා බව දක්වන දර්ශකයකි.

වර්ණයේ තිව්‍රතාව

වර්ණයේ තිව්‍රතාව ලෙස හඳුන්වන්නේ වර්ණයක ඇති අඳුරු බව හෝ දීප්තිමත් බව ය. වර්ණයක දීප්තිමත් බව අඩු කිරීමට වර්ණ චක්‍රයේ එම වර්ණයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ව ඇති වර්ණය එකතු කළ යුතු ය.

උදා :- රතු වර්ණයේ දීප්තිමත් බව අඩු කිරීමට කොළ වර්ණයෙන් ස්වල්පයක් එකතු කිරීම

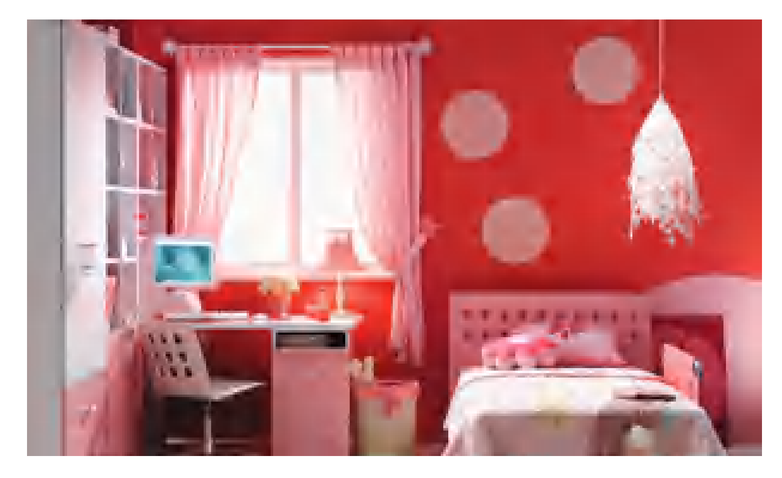
රතු වර්ණයට කළු වර්ණය එකතු කිරීමෙන් ද එහි දීප්තිමත් බව අඩු කර ගත හැකි ය.

වර්ණ ගැළපුම

වර්ණ චක්‍රයේ වර්ණ ගැළපෙන ආකාරයට යොදා ගැනීමෙන් වර්ණ ගැළපුම් ගොඩ නගා ගත හැකි ය. ඒ අනුව ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී වර්ණ ගැළපීම පිළිබඳ විමසා බලමු. එවැනි වර්ණ ගැළපුම් අතුරින් ඒකවර්ණ ගැළපුම සහ බද්ධ වර්ණ ගැළපුම පිළිබඳ ව පහත දක්වා ඇත.

ඒකවර්ණ ගැළපුම

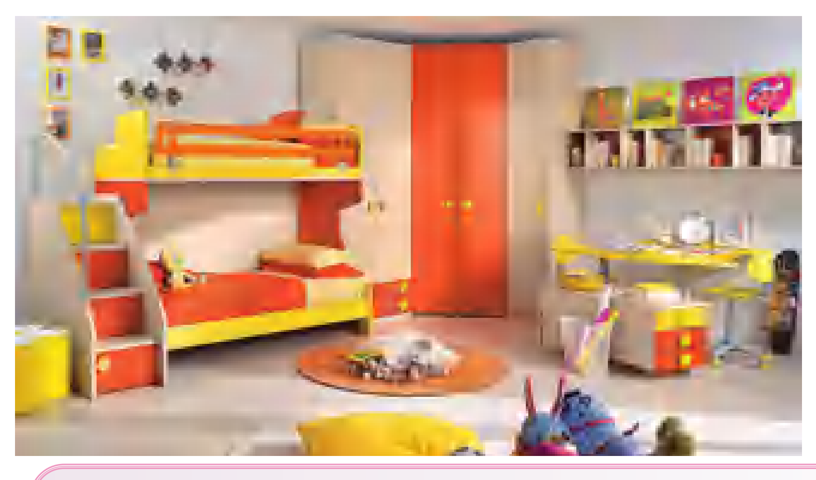
එක් වර්ණයක විවිධ අගයෙන් යුතු වර්ණ ඇතුළත් ගැළපුම ඒක වර්ණ ගැළපුම නම් වේ.



රතු පැහැයේ විවිධ අගයෙන් යුතු වර්ණ යොදගෙන ළමා කාමරයක් වර්ණ ගන්වා ඇති ආකාරය මෙම රූපයෙන් දැක ගත හැකි ය.

බද්ධ වර්ණ ගැළපුම

වර්ණ චක්‍රයේ ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබද ව ඇති වර්ණ දෙකක් හෝ තුනක් සම්බන්ධ කර ගනිමින් වර්ණ ගැළපීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.



මෙම රූපයෙන් දක්වා ඇත්තේ කහ, කහ තැඹිලි, තැඹිලි, රතු තැඹිලි වර්ණ යොදා ගෙන ළමා කාමරයක් වර්ණ ගන්වා ඇති ආකාරයයි.

ක්‍රියාකාරකම 1.2

ඒක වර්ණ ගැළපුම හෝ බද්ධ වර්ණ ගැළපුම යොදා ගනිමින් ඔබ නිවසේ කාමරයක් අලංකාර කර ගන්නා අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

වයනය

කිසියම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ කිරීමේ දී දැනෙන ස්වභාවය වයනය ලෙස හඳුන්වයි. දැකීමෙන් වුව ද වයනය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකරගත හැක. ගෘහපිළිවල හා නිවසේ පවතින විවිධ පෘෂ්ඨවල ස්වභාවය විස්තර කිරීමේ දී මෘදු, සිනිඳු, ගොරෝසු, රළු යනාදී වශයෙන් වයනයන් විවිධ වේ. ගෘහයෙහි ස්ථානයකට හෝ භාණ්ඩයකට වුව ද විවිධ වයනයන් ඇතුළත් කිරීමෙන් අලංකාරය වැඩි කරගත හැකි ය. නිවසෙහි බිත්ති, ගෙබිම හා ගෘහ භාණ්ඩවල වයනයන්හි ගැළපීම මඟින් අලංකාරයක් ලබාගත හැකි ය.

කලා මූලිකාංග යොදා ගනිමින් කරනු ලබන නිර්මාණ සාර්ථක වීම සඳහා මෝස්තර මූලධර්ම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

1.2 මෝස්තර මූලධර්ම

යම්කිසි ස්ථානයක හෝ භාණ්ඩයක අලංකාරය හා ආකර්ෂණය ඇති කිරීමට මෝස්තර මූලධර්ම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. ප්‍රධාන මෝස්තර මූලධර්ම ලෙස තුලනය, රිද්මය, අවධාරණය, එකගත්වය හා සමානුපාතය සලකනු ලැබේ.

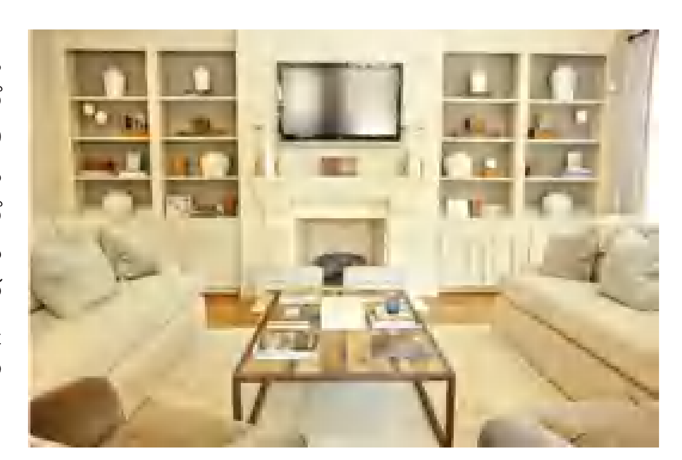
තුලනය

තුලනය දෙයාකාරයකින් පෙන්නුම් කළ හැකි ය.

- විධිමත් තුලනය
- අවිධිමත් තුලනය

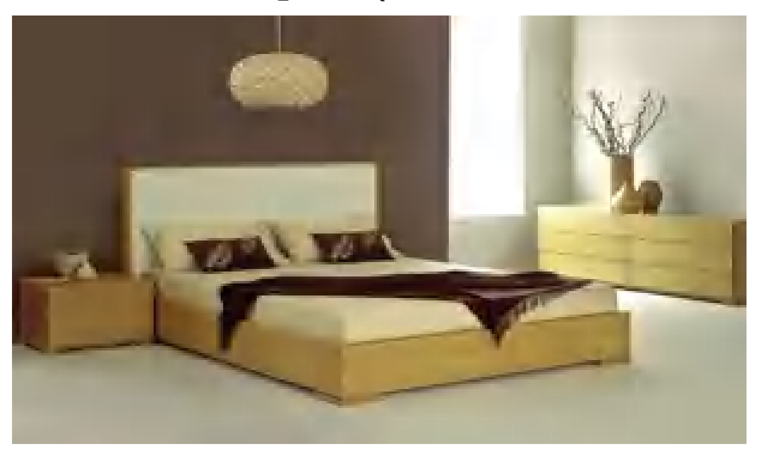
විධිමත් තුලනය

හැඩයෙන්, බරෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, මෝස්තරයෙන්, වර්ණයෙන් එකිනෙකට සමාන භාණ්ඩ කිසියම් ස්ථානයක මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට දෙපසට සම දුරින් ස්ථාන ගත කිරීම විධිමත් තුලනය ලෙස හැඳින්වේ. ගෘහ අභ්‍යන්තර මෙන් ම බාහිර අලංකරණයේ දී ද විධිමත් තුලනය පහසුවෙන් ඇති කළ හැකි ය.



අවිධිමත් තුලනය

කිසියම් ස්ථානයක හැඩයෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, උසින් එකිනෙකට අසමාන ගෘහ භාණ්ඩයක් හෝ උපාංග, මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට අසමාන දුරින් ස්ථාන ගත කිරීම අවිධිමත් තුලනය ලෙස දැක්විය හැකි ය. මෙහි දී බරින් වැඩි විශාල භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයට ආසන්න ව ද, බරින් අඩු භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයට දුරස් ව ද තැබිය හැකි ය.

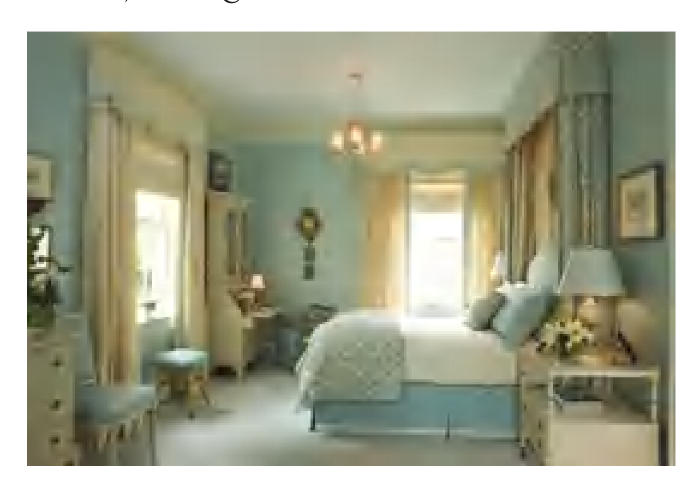


ක්‍රියාකාරකම 1.3

නිවසේ අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර අලංකරණයේ දී තුලනය පෙන්නුම් කර ඇති ආකාර නිරීක්ෂණය කරන්න.

රිද්මය

එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත පෙන්නුම් කිරීම මගින් අලංකාරය ලබා දීම රිද්මය ලෙස හැඳින්වේ. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණයේ දී රිද්මය විවිධ ආකාරයෙන් පෙන්නුම් කළ හැකි ය.
උදාඃ- තිර රෙදි මෝස්තර, පඩිපෙළ



සමානුපාතය

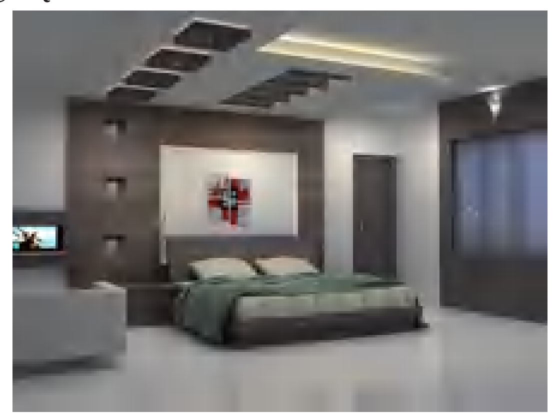
කිසියම් ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ඊට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයෙන් යුත් ගෘහ භාණ්ඩ සහ උපාංග එම ස්ථානයේ සමානුපාතික ව තැන්පත් කිරීමෙන් සමානුපාතය ඇති කර ගත හැකි ය.



අවධාරණය

කිසියම් ස්ථානයක ප්‍රමුඛ ව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයක් තුළින් පුද්ගලයෙකුගේ සිත ක්ෂණික ව එය කෙරෙහි ඇද ගන්නා ආකාරයට සකස් කිරීම අවධාරණය ලෙස හඳුන්වයි. යම් ස්ථානයක එක් භාණ්ඩයක් හෝ උපාංගයක් දෙසට ඇස ආකර්ෂණීය වීමට සැලැස්වීම අවධාරණය මඟින් සිදු වේ.

හැඩයෙහි, ප්‍රමාණයෙහි, වර්ණයෙහි හෝ වයනයෙහි කිසියම් වෙනසක් ඇති කිරීමෙන් අවධාරණය ඇති කළ හැකි ය.

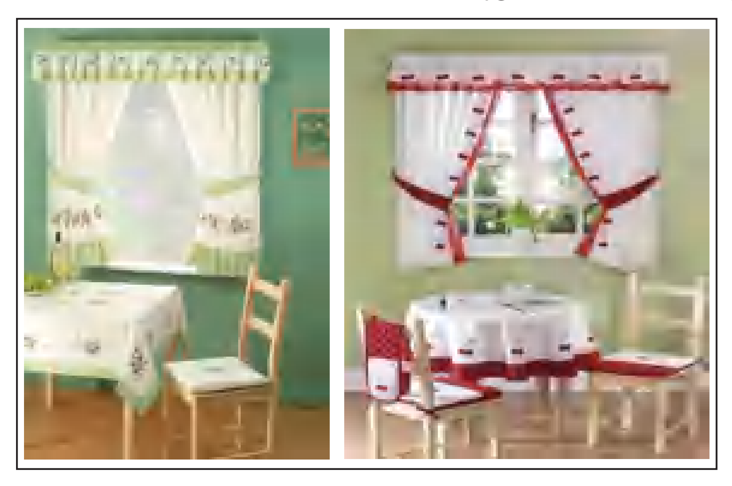


ප්‍රමාණයෙන් විශාල ස්ථානයක අවධාරණය යොමු කරන කේන්ද්‍රස්ථාන දෙකක් වුව ද තිබිය හැකි ය. මෙහි දී සෙසු ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග නිලීන ව ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

නිවසක් තුළ බුමුතුරුණු, ලාම්පු හා ලාම්පු ආවරණ, බිත්ති සැරසිලි, මල් සැකසුම්, විදුලි පහන්, ගෘහ භාණ්ඩ කට්ටල ආදිය භාවිත කර අවධාරණය ඇති කරගත හැකි ය. බාහිර අලංකරණයේ දී විවිධ ශාක, ප්‍රතිමා, දිය ඇලි, උද්‍යාන ලාම්පු, පොකුණු ආදිය මගින් ද අවධාරණය ඇති කළ හැකි ය.

එකඟත්වය

නිවසෙහි කිසියම් ස්ථානයක ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග තැන්පත් කිරීමේ දී ප්‍රමාණයෙන්, හැඩයෙන්, වර්ණයෙන් සහ වයනයෙන් එකිනෙකට ගැළපීම එකඟත්වය ලෙස හඳුන්වයි.



ඉහත පින්තූරවල දැක්වෙන තිරරෙදි සහ මේස ආවරණවලට යොදා ඇති මෝස්තර සහ පුටු කට්ටල ස්ථාන ගත කිරීම තුළින් එකඟත්වය පිළිඹිබු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.4

පහත දැක්වෙන රූප සටහන් අධ්‍යයනය කරන්න.





මෝස්තර මූලධර්ම උපයෝගී කරගෙන ගෘහ අලංකරණය කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

ගෙවත්ත අලංකරණය කිරීම

ගෙවත්ත අලංකරණයේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

- සීමා මායිම් පවත්වා ගැනීම
- පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම
- ජලය බැසයාම සඳහා උපක්‍රම යෙදීම
- අලංකරණය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම

සීමා මායිම් පවත්වා ගැනීම

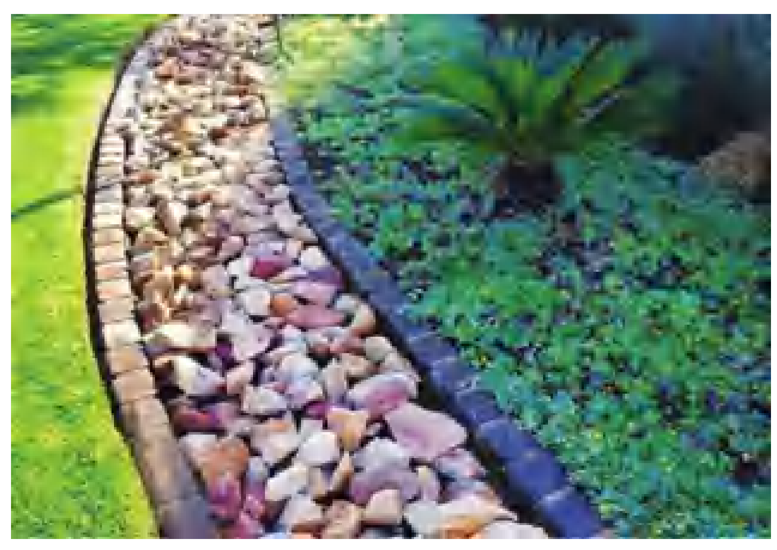
ගෙවත්තේ සීමා දැක්වීම මඟින්, ආරක්ෂාව සැලසීම, පාංශු ඛාදනය වළක්වා ගැනීම ආදී කටයුතු මැනවින් පවත්වා ගැනීමට හැකි වේ. මේ සඳහා කම්බි වැට, දඬු වැට, බෝග වැට, තාප්ප, දැල්, ග්‍රිල්, ආදිය යොදා ගනියි.

පාංශු සංරක්ෂණය සඳහා පියවර ගැනීම

ගෙවත්ත පාංශු ඛාදනයට ගොදුරු වීමෙන් සරුපස සේදී ගොස් පහත් ස්ථානවල තැන්පත් වීමක් සිදු වේ. සෝදාපාළුවෙන් පස ආරක්ෂා කරගැනීමට පඳුරු සහිත ශාක වැවීම, කාණු පද්ධතිය සකස් කිරීම, ගල් වැටි යෙදීම, පිඩැලි ඇල්ලීම වැනි දෑ කළ හැකි ය.

ජලය බැසයාමේ උපක්‍රම යෙදීම

ගෙවත්තේ ජලය බැස යාමට කාණු හා නළ පද්ධති භාවිත කරන අතර, ගෙවත්තේ පිහිටීමට සාපේක්ෂ ව කිසියම් ආනතියකට අනුව නළ ඇතිරීම කළ යුතු වේ.



ගල් අතුරණ ලද කාණුවක්

අලංකාරය ඇති කිරීමේ විවිධ ක්‍රම යෙදීම

ගෙමිදුලෙහි හා ගෙවත්ත අලංකාර කිරීමේ දී භූමියෙහි ඉඩ ප්‍රමාණය, හැඩය, බෑවුම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

විසිතුරු ශාක වැවීමෙන් දකුම්කලු බවක් ඇති වේ. එමෙන් ම ශාක විවිධ හැඩවලට කප්පාදු කිරීමෙන් ද අලංකාරය වැඩි කරගත හැකි වේ.

විවිධ හැඩවලට මල්, එළවළු සහ පලතුරු පාත්ති සකස් කිරීමෙන් ද අලංකාරය වැඩි කරගත හැකි ය. එමෙන්ම විවිධ වර්ණ මිශ්‍ර වන සේ මල් වර්ග වැවීම කළ හැකි ය. මල් පෝච්චි, එල්ලන බඳුන්, ජනේල ඉදිරිපිට විවිධ හැඩයන්ගෙන් සකස් කළ බක්කි තුළ ද මල් වැවීම කළ හැකි ය.

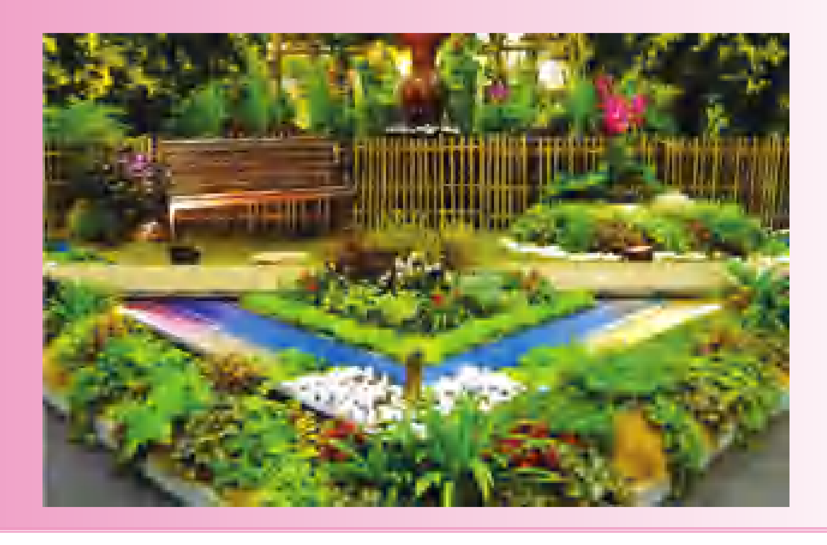
පොකුණු, වතුර මල්, උද්‍යාන මේස, බංකු, පුටු, ආරුක්කු, පාලම්, ප්‍රතිමා, බිම් ඇතුරුම්, උද්‍යාන ලාම්පු, ඔන්චිල්ලා, දියඇලි ආදිය යෙදීමෙන් ද පරිසරයෙහි දර්ශනීය බව ඇති කළ හැකි ය.

පහත දැක්වෙන පින්තූරයෙන් නිවස අවට ගෙවත්ත අලංකාර ලෙස පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබාගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම 1.5

මෙම රූපය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම උපයෝගී කරගනිමින් ගෙවත්ත අලංකාර කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.



සාරාංශය

නිර්මාණයක් ගොඩ නැගීමේ දී හා අලංකරණයේ දී කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම වැදගත් වේ. කලා මූලිකාංග ලෙස රේඛා, හැඩය, වයනය හා වර්ණය නම් කළ හැකි ය. මෝස්තර මූලධර්ම ලෙස තුලනය, රිද්මය, සමානුපාතය, අවධාරණය හා එකඟත්වය සඳහන් කළ හැකි ය.

ගෘහ අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකරණයේ දී කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගැනීමෙන් නිවස ප්‍රසන්න, සුවදායි හා දැකුම්කලු ස්ථානයක් බවට පත් කළ හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. කලා මූලිකාංගයක් වන රේඛා වර්ග කර දක්වන්න.
2. ද්විතීයික වර්ණ නම් කරන්න. එම වර්ණ ගොඩනැගෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. වර්ණ අගමානය හඳුන්වන්න.
4. කලා මූලිකාංග හෝ මෝස්තර මූලධර්ම උපයෝගි කර ගනිමින් ඔබගේ ගෙවත්ත සකස් කර ගත හැකි ආකාරය විස්තර කරන්න.

02 ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණය

පුද්ගල අවශ්‍යතා මෙන් ම ගෘහ කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේ දී උපයෝගී කරගන්නා වූ ගෘහීය සම්පත් ඔබ හඳුනා ගෙන ඇත. මානව හා මානව නොවන සම්පත් උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීම තුළින් පවුලේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි වේ. එවිට පවුලේ සියලු දෙනා ම තෘප්තිමත් වීම නිසා ඔවුනට මානසික සුවයක් ද ලැබෙනු ඇත. ඒ සඳහා ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එබැවින් ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් හා ඒවා ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව තිබීම අතිශයින් ම වැදගත් වේ.
කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය, එහි වැදගත්කම හා ගෘහ කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා සම්පත් උපරිම ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම යන කරුණු පිළිබඳ දැනුම හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ කරගැනීමට මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය

කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සරල අර්ථ දැක්වීම් දෙකක් පහත සඳහන් වේ.

- අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා සීමිත සම්පත් කාර්යක්ෂම ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියයි.
- අපේක්ෂිත අරමුණු කරා යාම සඳහා නිශ්චිත පියවර ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාවලිය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියයි.

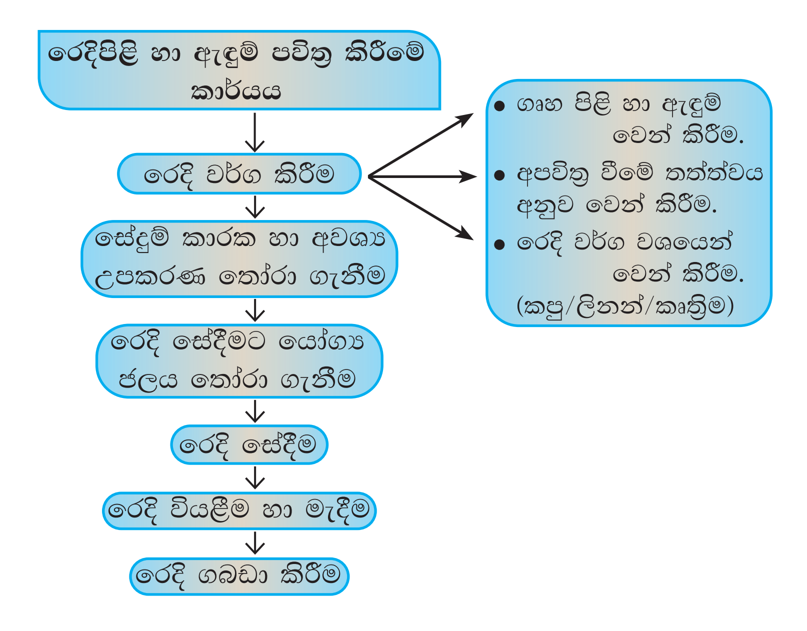
කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය පියවර හතරකින් යුක්ත වේ. එනම්

1. සැලසුම් කිරීම (Planning)
2. සංවිධානය කිරීම (Organizing)
3. ක්‍රියාත්මක කිරීම (Implementing)
4. ඇගයීම (Evaluation)

- පවුලේ අභිවෘද්ධියට මං සැලසීම

දෛනික ව ඉටුකළ යුතු ගෘහීය කාර්යයන් පිළිබඳ ව මොහොතක් සිතන්න. එම කාර්යයන්, අතර ගෘහය පිරිසිදු කිරීම, ආහාර පිසීම, රෙදිපිළි හා ඇඳුම් පවිත්‍ර කිරීම, දරුවන් රැකබලා ගැනීම යනාදිය දැක්විය හැකි වේ. මෙම ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටුකර ගැනීමට කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය වැදගත් වේ.

උදාහරණයක් ලෙස රෙදිපිළි හා ඇඳුම් පවිත්‍ර කිරීමේ කාර්යය හා සම්බන්ධ පියවර පහත දැක්වේ.



රෙදි පවිත්‍ර කිරීමේ කාර්ය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මෙම සියලු පියවර අනුගමනය කළ යුතු වේ.

මේ අනුව ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටු කර ගැනීමට කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

1. සැලසුම් කිරීම

ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටුකර ගැනීමේ දී සැලසුම්කරණයේ මූලික පියවර ලෙස කාර්ය සටහනක් සකස් කළ යුතු ය. කාර්ය සටහනක් සැලසුම් කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

- එක් එක් කාර්යය හා සම්බන්ධ විවිධ පියවර විශ්ලේෂණය කිරීම
- ක්‍රියාවලියේ අවශ්‍යතා මත සියලු කාර්යයන් හා සම්බන්ධ පියවර පෙළ ගැස්වීම
- ප්‍රමුඛතාව අනුව ඉටුකළ යුතු කාර්යයන් සටහන් කිරීම
- ඒ ඒ පියවරවල දී උපයෝගි වන සම්පත් හඳුනා ගැනීම

  උදා - කාලය, ශ්‍රමය, මුදල්

කාලය, ශ්‍රමය හා මුදල් යන සම්පත් කළමනාකරණයේ දී කාල සටහනක්, ශ්‍රම සටහනක් හා අයවැය ලේඛනයක් සැලසුම් කිරීම යෝග්‍ය වේ.

කාලය

ගෘහීය කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමේ දී අවශ්‍යතාව අනුව කාලය වෙන් කර ගැනීමෙන් කාලය උපරිම වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වේ. ඒ සඳහා කාල සටහනක් සැලසුම් කිරීම යෝග්‍ය වේ.

කාලසටහනක් සැලසුම් කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- ගෘහීය කාර්යවල අවශ්‍යතා අනුව ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළ තීරණය කිරීම හා ඒ සඳහා කාලය වෙන් කිරීම
- ගෘහීය කාර්යයන් සඳහා පවුලේ සාමාජිකයින්ට යොමු විය හැකි වේලාවන් සලකා බැලීම
- ගෘහය තුළ කාර්ය බහුල වේලාවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව හා ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික තත්ත්ව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම
- පවුලේ සියලු දෙනාම එකට එක් වී කාර්ය කිරීමට හැකි වේලා සටහන් කිරීම

සැලසුම් කරන ලද කාල සටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ගැටලු සහගත අවස්ථාවලට ද මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි ය. මේ නිසා සැලසුම් කරන ලද කාල සටහන උචිත ලෙස වෙනස් කර ගැනීමට හැකි පරිදි නම්‍යශීලි විය යුතු වේ.

ශ්‍රමය

ගෘහීය කාර්ය ඉටුකර ගැනීමේ දී කාලය හා බැඳී පවතින්නේ ශ්‍රමය යි. එබැවින් ශ්‍රම සම්පත මනාව උපයෝගී කර ගැනීමට සැලසුම් කළ යුතු වේ.

පවුලේ සාමාජිකයින් අතර බාල, තරුණ, වැඩිහිටි හා මහලු වශයෙන් විවිධ වයස් කාණ්ඩවල පුද්ගලයන් වේ. මෙය සැලකිල්ලට ගනිමින් ශ්‍රම විභජන සටහනක් සැලසුම් කිරීම වැදගත් ය. ශ්‍රම විභජන සටහනක් යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ එක් එක් පුද්ගලයෙකුට කළ හැකි කාර්ය ප්‍රමාණය අනුව කාර්යභාරය වෙන් කරන සටහනකි.

ශ්‍රම විභජන සැලසුමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පහත දැක්වේ.

- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව
- ඔවුන්ගේ වයස් මට්ටම්
- ඔවුන් සතු විවිධ කුසලතා
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
- පැවරී ඇති කාර්යයේ ස්වභාවය

ශ්‍රම විභජන සැලැස්මක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි

- තමා කළ යුතු වැඩ කොටස් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීමට පෙළඹීම
- කුඩා දරුවන් ද වැඩ කිරීමට පෙළඹීම තුළින් වගකීම් දැරීමට පුහුණු වීම
- විවේකය හා විනෝදය සඳහා කාලය යොදාගත හැකි වීම
- තමාට පවරන ලද කාර්ය නිසි පරිදි ඉටු කළ හැකි වීම නිසා තෘප්තියක් ලැබීම
- ආර්ථික වාසි සැලසීම
- පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේ ම සහයෝගය, සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
- ඉවසීම හා පරාර්ථකාමීබව ආදී ගුණාංග වර්ධනය වීම

මුදල්

ගෘහීය කාර්ය සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීමේ දී මුදල් පරිහරණය ඉතා වැදගත් වේ. මුදල් වැය කිරීම ඉතා ඥානාන්විත ව කළ යුතු ය. නිවැරදි ලෙස මුදල් පරිහරණය නොකළහොත් නිවැසියන්ට ඉතා අසීරු තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි ය. මේ නිසා ගෘහීය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටුකර ගැනීමේ දී පවුලේ සියලු ආදායම් හා වියදම් පිළිබඳ සොයා බැලීම කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීම වැදගත් වේ.

ගෘහීය අයවැය ලේඛනය යනු **නිශ්චිත කාල සීමාවක් සඳහා පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම් හා කළ යුතු වියදම් තුලනය කරමින් සකස් කරගන්නා ලද සටහනක්** ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකි ය.

ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු

- සියලු ම ආදයම් මාර්ගවලින් ලැබෙන මුදල් ප්‍රමාණය
  උදා:- වැටුප්, පොළී, බදු
- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා
- පවුලේ අත්‍යවශ්‍ය වියදම්
  උදා:- ආහාරපාන, ප්‍රවාහන, අධ්‍යාපන කටයුතු
- අතිරේක වියදම්
  උදා:- විනෝද කටයුතු, උත්සව අවස්ථා, හදිසි විපත්
- ඉතිරි කිරීම්
  උදා:- බැංකු ගිණුම්, සුරැකුම් පත්

පවුලට ලැබෙන ආදායම් මාර්ග පහත දැක්වෙන ආකාරයට වෙන්කර ගත හැකි වේ. එසේම වියදම් ශීර්ෂ ද වෙන්කර ගත හැකි ය. ඒ අනුව ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක සටහනක් සැලසුම් කරගත හැකි වේ.

උදා:-

අය		වැය	
	රු. ශත		රු. ශත
මාසික වැටුප පොල් වත්තේ ආදායම ඇඳුම් මැසීමෙන් ලැබෙන ආදායම	25,000.00 2,500.00 2,500.00	ආහාරපාන සඳහා	12,000.00
		වරිපනම් බදු විදුලි බිල ජල බිල දුරකථන බිල }	5,000.00
		අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා	3,000.00
		ප්‍රවාහන වියදම්	2,000.00
		අතිරේක වියදම්	6,000.00
		ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම	2,000.00
එකතුව	30,000.00		30,000.00

මේ ආකාරයට ගෘහීය ආදායම් හා වියදම් ඇස්තමේන්තුවක් සකස් කිරීමෙන් ගෘහීය කාර්ය මනාව ඉටුකර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ගෘහීය අය වැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමෙන් අත්වන වාසි

- විවිධ වියදම් සඳහා වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය දැන ගත හැකි වීම
- අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාව ලබා දීමට හැකි වීම
- ආදායමට සරිලන පරිදි වියදම් කිරීමට මඟ පෙන්වීම
- ඉතිරි කිරීමට පෙළඹීම

ක්‍රියාකාරකම 2.1

ඔබ පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා සති අන්තයෙහි දිනයක දිවා ආහාර වේලක් සකස්කර පිළිගැන්වීමට ඔබට පැවරී ඇත. මෙම කාර්යය සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීම සඳහා කාලය සහ ශ්‍රමය උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්ය සටහනක් සැලසුම් කරන්න.

කාර්යය	ශ්‍රමය	කාලය/වේලාව

2. සංවිධානය කිරීම

කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ දෙවන පියවර වන්නේ සංවිධානය කිරීමයි. ගෘහීය කාර්යයන් මනාව සැලසුම් කළ ද සංවිධානය කිරීම නිසි පරිදි සිදු නොවීමෙන් එම කාර්යය අසාර්ථක විය හැකි ය. මේ නිසා කාර්ය සංවිධානය කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකු සතුව ඒ පිළිබඳ මනා දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා තිබිය යුතු ය.

සංවිධානයේ දී අපේක්ෂිත අරමුණු සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීම සඳහා සම්පත් තෝරා ගැනීම, උපරිම වශයෙන් ඒවා උපයෝගී කර ගැනීම හා සම්පත් හැසිරවීමට හැකියාව තිබිය යුතු වේ. මේ නිසා ඒ ඒ කාර්යය සැලසුම් කිරීමේ දී සකස් කරන ලද කාර්ය සටහන, කාල සටහන හා අයවැය ලේඛනය අනුව පවුලේ සාමාජිකයින් වෙත වගකීම භාරදීම මගින් කාර්ය මැනවින් සංවිධානය කරගත හැකි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.2

සිංහල අලුත් අවුරුදු උත්සව දිනයේ දී පවුලේ අය සඳහා දිවා ආහාර වේල පිළිගැන්වීමේ කාර්යය සංවිධානය කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.

3. ක්‍රියාත්මක කිරීම

ගෘහීය කාර්යයන් මැනවින් සංවිධානය කිරීමෙන් අනතුරුව ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ තෙවන පියවරයි. අපේක්ෂිත අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස සැලසුම් කිරීම හා සංවිධානය කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එය නිසි අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීම ද සිදුකළ යුතු ය. සංවිධානය කළ ආකාරයට තමන් සතු කාර්යයන් මනා ව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් කාර්ය සාර්ථකත්වය ලබා ගත හැකි ය. මෙහි දී අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුවීම නිසා සියලු දෙනා ම තෘප්තිමත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.3

කුඩා නැගණියගේ උපන් දිනය වෙනුවෙන් නිවසේ පැවැත් වූ උත්සවය පිළිබඳ පවුලේ සියලු දෙනා එක් වී කරන ලද සමාලෝචනයේ දී ඉදිරිපත් වූ අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ අනුව එම කාර්යයෙහි සාර්ථක හා අසාර්ථක බවට හේතු වූ කරුණු දක්වා, ඒවා මගහරවා ගැනීම සඳහා සුදුසු යෝජනා ඉදිරිපත් කරන්න.

- උත්සවය සඳහා පැමිණි සියලු දෙනාම සුහද ව පිළිගැනීම නිසා ඔවුන් සතුටු වීම
- පැමිණි අමුත්තන් කිහිප දෙනෙකුට අසුන් පැනවීමට නොහැකි වීම
- උත්සව ස්ථානය අලංකාර වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීමට ප්‍රමාද වීම
- පැමිණි සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමට හැකි වීම
- මිතුරු මිතුරියන් සමග විනෝදවීමට යොදගත් වැඩ සටහන අසාර්ථක වීම
- උත්සවය සඳහා වෙන්කළ මුදල් ප්‍රමාණවත් වීම
- සැලසුම් කළ කාලයට වඩා වැඩි කාලයක් උත්සවය සඳහා ගත වීම
- පවුලේ සාමාජිකයින් දෙදෙනෙකු වෙත පැවරූ කාර්ය නිසිලෙස ඉටු නොවීම

4. ඇගයීම

සමස්ත ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය පිළිබඳ සොයා බැලීම ඇගයීමේ දී සිදු කෙරේ. ක්‍රියාවලියේ සාර්ථක හා අසාර්ථක බව නිශ්චිත වශයෙන් සොයා ගැනීම හා ඒවාට නිසි ප්‍රතිකර්ම යෙදීම සඳහා ඇගයීම වැදගත් වේ.

සාරාංශය

සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ඇගයීම කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර වේ. කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කිරීම මගින් පුද්ගල අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂිත අරමුණු සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීමට හැකි වේ.

කාර්ය සටහන, කාල සටහන, ශ්‍රම සටහන හා අයවැය ලේඛනය සකස් කිරීමෙන් ගෘහීය සම්පත් මනාව උපයෝගී කර ගැනීමටත්, කාර්ය විධිමත් ලෙස සැලසුම් කර ගැනීමටත් හැකි වේ.

ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණයේ වැදගත්කම

ගෘහීය සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කිරීම තුළින් පහත සඳහන් වාසි සැලසෙනු ඇත.

- පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටු වීම
- පවුලේ සාමාජිකයින් තෘප්තිමත් වීම
- අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම
- පවුලේ සමගිය හා සහයෝගීතාව ඇති වීම

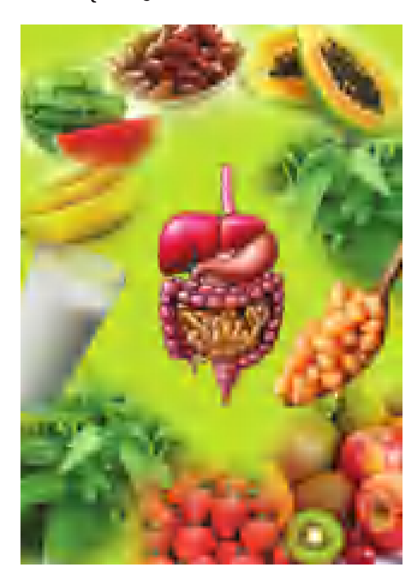
අභ්‍යාස

1. ගෘහ කළමනාකරණය හඳුන්වන්න.
2. ගෘහීය කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීමේ දී උපයෝගී කර ගන්නා කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරන්න.
3. කාර්ය සටහනක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
4. ශ්‍රම විභජන සටහනකින් අත්වන ප්‍රතිලාභ සඳහන් කරන්න.
5. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
6. යම් කාර්යකින් බලාපොරොත්තු වන අපේක්ෂා අසාර්ථක වීමට බලපෑ හේතු සඳහන් කරන්න. ඒවා මග හරවා ගැනීමට ගත හැකි පියවර ඉදිරිපත් කරන්න.
7. ඔබේ පවුලේ ආදායම් හා වියදම් පිළිබඳ සොයා බලා එළඹෙන මාසය සඳහා දළ අය වැය ලේඛනයක් සකස් කරන්න.

03 ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය

ආහාරවල කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින හා ඛනිජ යන පෝෂක අඩංගු වන බව ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එම පෝෂක සිරුරේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා මෙම සංඝටක සිරුරට පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකිවන ලෙස සරල කොටස්වලට බිඳ හෙළිය යුතු වේ. මෙම බිඳ හෙළීමේ ක්‍රියාවලිය එන්සයිම මූලික කරගෙන ආහාර ජීරණ පද්ධතිය තුළ සිදු වේ. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආහාර මාර්ග නාළයෙන් සහ ඒ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථිවලින් සමන්විත වේ.

ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ කොටස්, ඒවායේ කාර්යයන් හා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය ද මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් විස්තර කෙරේ.



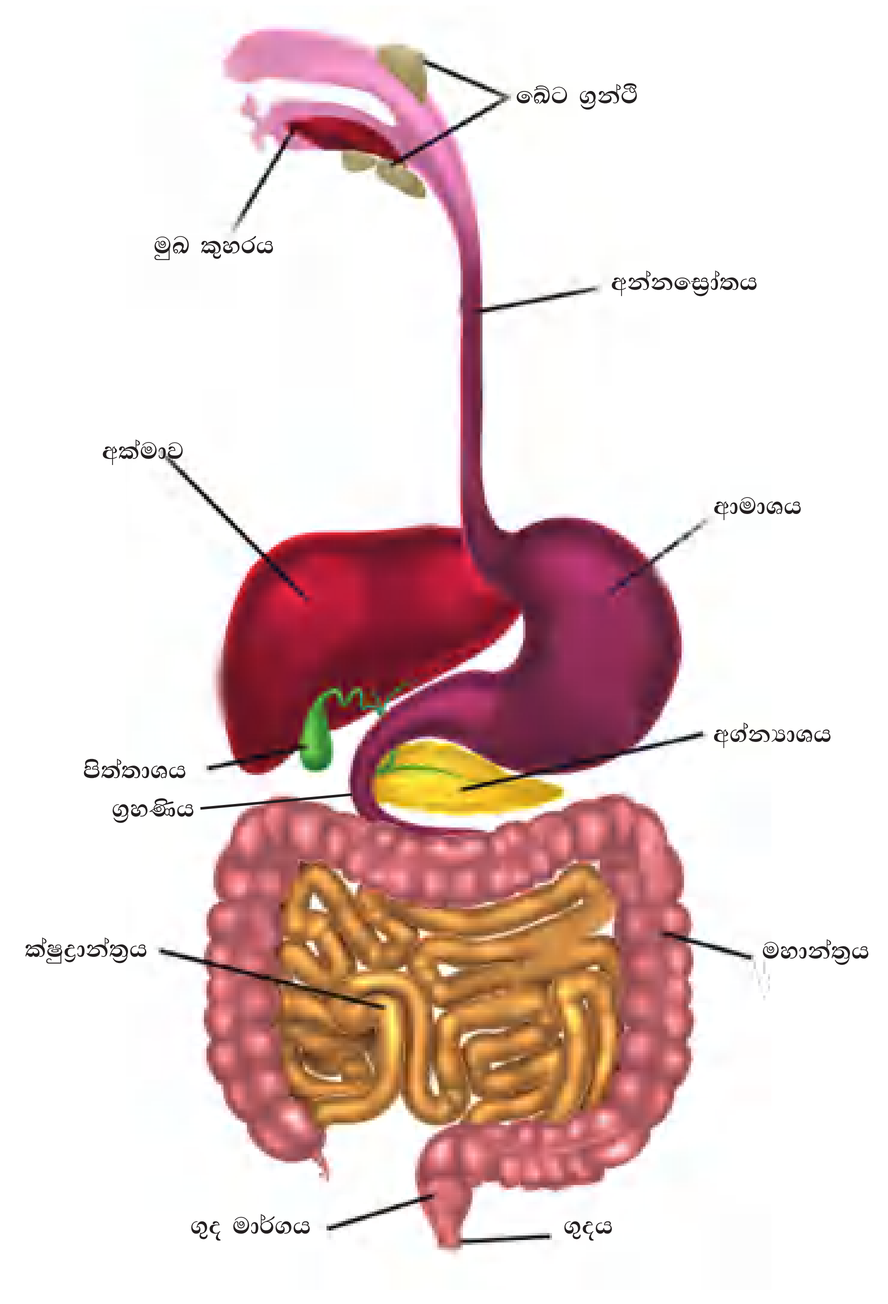
මිනිස් සිරුරට පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකිවන ආකාරයට පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මගින් සරල තත්ත්වවලට ජල විච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ලෙස හැඳින්විය හැකි වේ.

ආහාර ජීරණය ජල විච්ඡේදන ක්‍රියාවලියකි. එහි දී සිදුවන සෑම එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියාවක් සඳහා ම ජලය අවශ්‍ය වේ.

උදා :- පිෂ්ටය සරල තත්ත්වය බිඳ හෙළීමේ දී එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා සඳහා ජලය උපයෝගී වේ.

ආහාර ජීරණ පද්ධතිය

පහත රූපයෙන් දක්වා ඇත්තේ මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ව්‍යුහයයි. මුඛයෙන් ආරම්භ කර ගුද මාර්ගයෙන් කෙළවර වන නාළ පද්ධතියක් ලෙස ආහාර මාර්ගය නිර්මාණය වී ඇත.



මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය

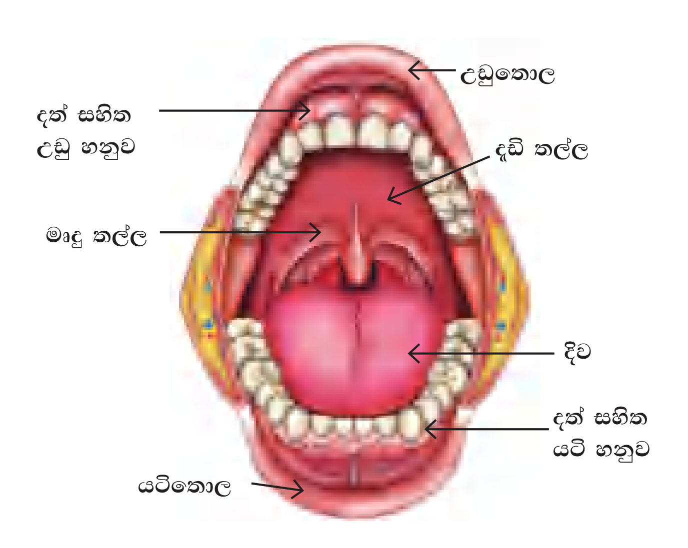
ජීරණ ක්‍රියාවලියේ දී අවශ්‍ය වන ජීරණ යුෂ ස්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රියයන් කිහිපයක් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ව ඇත. ඒවා නම්

- බේට ග්‍රන්ථි
- අග්න්‍යාසය
- අක්මාව
- පිත්තාශය

මෙම ග්‍රන්ථි මඟින් නිපදවෙන ජීරණ යුෂවල අඩංගු එන්සයිම සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේ දී වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරයි.

යාන්ත්‍රික ව හා රසායනික ව ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය සිදු වන ජීරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් වන්නේ මුඛය, ආමාශය, ග්‍රහණිය සහ ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයයි.

මුඛය



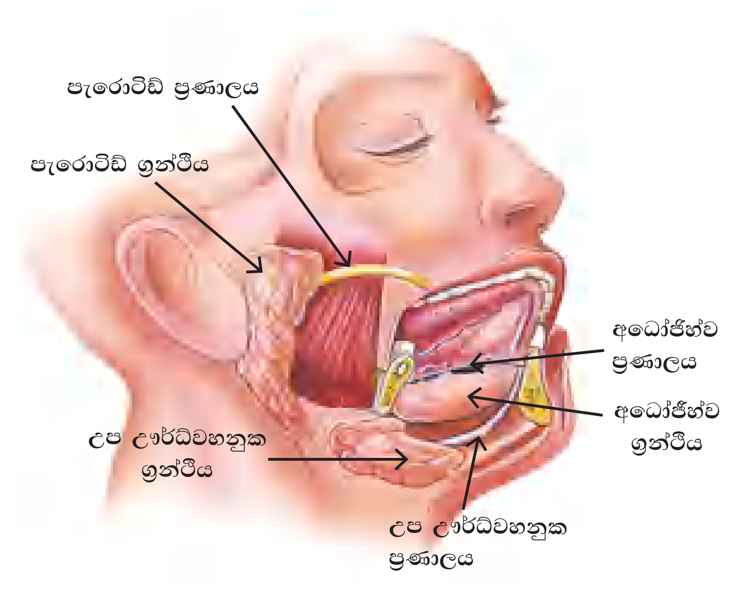
මුඛයේ අභ්‍යන්තර ව්‍යූහය

මුඛය තුළට ආහාර ගත් විට ආහාර කැඩීම, ඉරීම සහ ඇඹරීම දත්වලින් සිදුවන කාර්යයන් වේ. දිව මඟින් ආහාර මිශ්‍ර වීම සිදු වේ.

ආහාර දැකීම, මිහිරි සුවඳක් දැනීම, රසවත් ආහාරයක් ගැන සිතීම ආදී අත්දැකීම් ඔබ ලබා ඇත. එවැනි අවස්ථාවල දී නිරායාසයෙන් ම මුඛය තුළට බේටය ස්‍රාවය වන ආකාරය ද ඔබට දැනී ඇත. එසේ වන්නේ මුඛ කුහරය අසල පිහිටි ග්‍රන්ථි කිහිපයකින් බේටය ස්‍රාවය වන නිසා ය.
එම ග්‍රන්ථි නම්,

- පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථිය
- අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථිය
- උප ඌර්ධවහනුක ග්‍රන්ථිය

පහත දැක්වෙන්නේ මුඛ කුහරය තුළ ඛේට ග්‍රන්ථි පිහිටා ඇති ආකාරයයි.



මුඛය තුළ ඛේට ග්‍රන්ථිවල පිහිටීම

මුඛයේ දී,

- ආහාර කැබලි එකට බැඳීමට ඛේටය උපකාරී වේ.
- ඛේටයේ අඩංගු ඇමයිලේස් (ටයලින්) එන්සයිමය මගින් පිෂ්ටය ජීරණය ආරම්භ කරයි.
- ඛේටයේ අඩංගු මියුසින් නැමැති ස්නේහක ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් මුඛය තුළට ගත් ආහාර පහසුවෙන් ගිලීමට හැකි වේ.

ගිලින ලද ආහාර මුඛ කුහරයේ පිටුපස ඇති ග්‍රසනිකාව හරහා අන්නස්‍රෝතයට ගමන් කරයි.

අන්නස්‍රෝතය

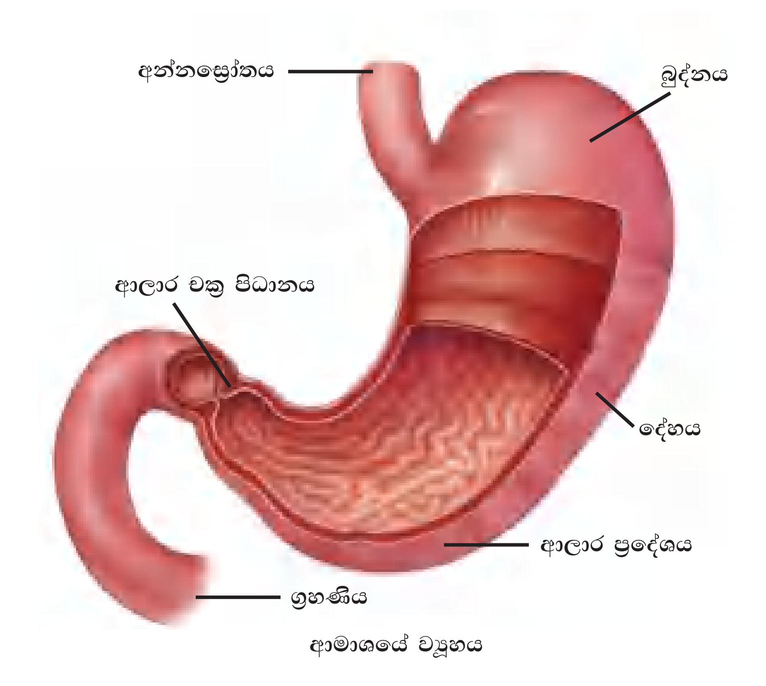
අන්නස්‍රෝතයේ බිත්තියෙහි පේශිවල සිදුවන තරංගාකාර සංකෝචනය වීම හා ඉහිල් වීම නිසා ආහාර ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙලෙස පේශි සංකෝචනය තරංගාකාරයෙන් සිදුවීම ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය ලෙස හඳුන්වයි. ක්‍රමාකුංචනය වෙමින් ආහාර ආමාශය කරා ගමන් කිරීම සිදු වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය යාන්ත්‍රික ව සිදුවන්නකි. මෙහි දක්වෙන රූපය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය ඔබට පැහැදිලි කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.



අන්නස්‍රෝතය තුළ දී ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය සිදුවන ආකාරය

ආමාශය

ආමාශයට ආහාර පිවිසි විගස ආමාශයික ග්‍රන්ථි මගින් ආමාශයික යුෂ ස්‍රාවය කරයි. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය (HCl) එහි අඩංගු බැවින් ආම්ලික මාධ්‍යයක් ආමාශය තුළ පවතී. ආමාශයික යුෂයෙහි ට්‍රිප්සින් හා රෙනින් එන්සයිම අඩංගු වේ. ඝන ආහාර ද්‍රව්‍ය සමඟ ද්‍රව ආහාර ආමාශයේ බොහෝ වේලාවක් රැඳේ. ආමාශය තුළ දී ආහාර මිශ්‍ර වී තලපයක් බඳු තත්ත්වයකට පත් වේ. මෙම තලපය ආමලසය ලෙස හඳුන්වයි.



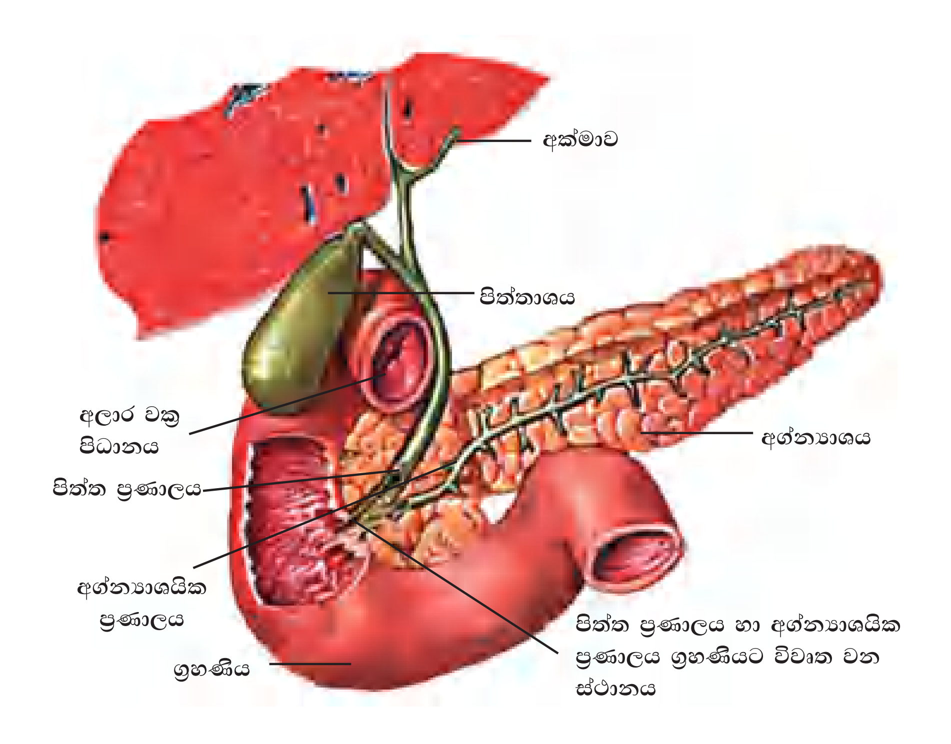
ආමාශයේ ව්‍යූහය

ග්‍රහණිය

ආමාශයේ රැඳී තිබූ ආහාර එනම් ආමලසය ආලාර චක්‍ර පිධානය තුළින් ග්‍රහණියට වරින් වර පිවිසේ. ග්‍රහණිය U හැඩැති නළයකි. අක්මාවෙන් ආරම්භ වන පිත්ත ප්‍රණාලයත් අග්න්‍යාශයෙන් ආරම්භ වන අග්න්‍යාශයික ප්‍රණාලයත් ග්‍රහණියට විවෘත වී ඇත.

ග්‍රහණියේ නැම්මෙහි පිහිටා ඇති අග්න්‍යාශයෙන් අග්න්‍යාශයික එන්සයිම ස්‍රාවය කරයි. ඒවා නම් ට්‍රිප්සින්, ඇමයිලේස් සහ ලයිපේස් ය.

අක්මාවෙන් පිත ස්‍රාවය කරයි. අක්මාවෙන් නොකඩවා නිපදවෙන පිත ආහාර නොගන්නා කාලය තුළ දී පිත්තාශය තුළ ගබඩා කරන අතර ග්‍රහණියට ආහාර පැමිණි පසු පිත්ත ප්‍රණාලය ඔස්සේ පිත ග්‍රහණියට ඇතුළු වෙයි. මෙම පිත් යුෂය මේද ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට අත්‍යවශ්‍ය වේ.



ග්‍රහණියේ ව්‍යූහය

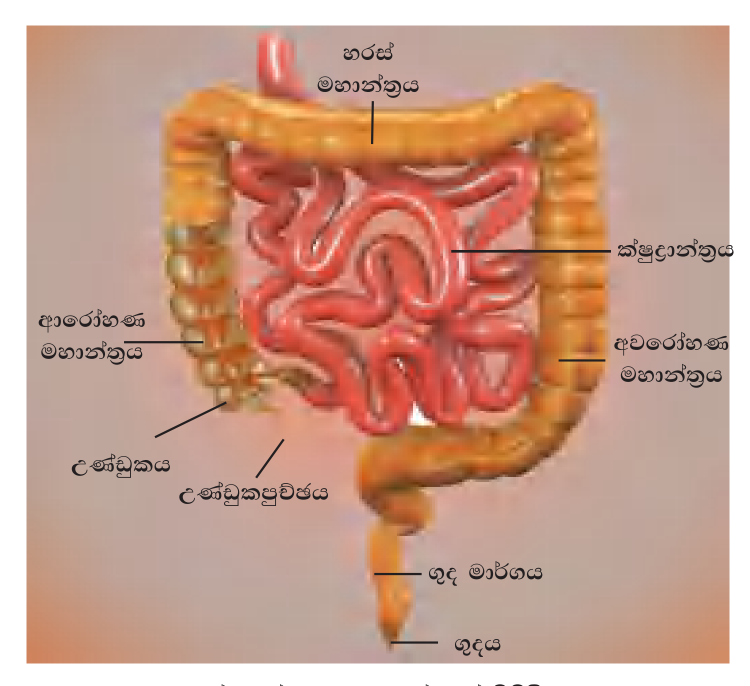
ක්ෂුද්‍රාන්තය

ක්ෂුද්‍රාන්තය දඟරාකාර ස්වරූපයකින් සමන්විත නාලයකි. ග්‍රහණියේ බිත්තිවල සිදුවන ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය හේතු කොට ගෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය, පිත් යුෂය හා අග්න්‍යාශයික යුෂය සමඟ මිශ්‍ර වෙමින් ක්ෂුද්‍රාන්තයට පිවිසේ.

ක්ෂුද්‍රාන්තයේ බිත්ති ආන්ත්‍රික යුෂ ස්‍රාවය කරයි. එහි ඇමයිනෝ පෙප්ටිඩේස්, මෝල්ටේස්, ලැක්ටේස්, සුක්‍රේස් සහ ආන්ත්‍රික ලයිපේස් එන්සයිම අන්තර්ගත වේ. ක්ෂුද්‍රාන්තයට පිවිසෙන ආහාර (ආමලසය) අදාළ එන්සයිම සමග ප්‍රතික්‍රියා කර ජීරණය අවසන් වන අතර ජීරණ ඵල සම්පූර්ණයෙන් ම අවශෝෂණය සිදු වන්නේ ක්ෂුද්‍රාන්තය තුළ දී ය. මෙම ක්‍රියාවලිය සාර්ථක ව හා කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීම සඳහා එහි ව්‍යූහය සැකසී ඇත. ක්ෂුද්‍රාන්තයේ ඇතුළු බිත්තියෙහි ඇති අංගුලිකා මඟින් ආහාර ජීරණයේ අවසන් ඵල අවශෝෂණය කරනු ලබයි.

මහාන්ත්‍රය

මහාන්ත්‍රය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයට වඩා වැඩි විෂ්කම්භයකින් යුක්ත වේ. ක්ෂුද්‍රාන්තයේ සිට ගුදය දක්වා එය විහිදේ. සම්පූර්ණ මහාන්ත්‍රය ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දඟර සියල්ල වට කරමින් පිහිටා ඇත. මහාන්ත්‍රයේ ඇතිවන චලන මඟින් එහි අන්තර්ගත ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර වීමත්, තල්ලු කිරීමත් සිදු වේ. අවසානයේ ජීරණයෙන් හා අවශෝෂණයෙන් පසු ඉතිරි වූ ද්‍රව්‍ය ගුදය වෙත තල්ලු වී මල ද්‍රව්‍ය ලෙස සිරුරෙන් බැහැර කරනු ලැබේ.



ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය හා මහාන්ත්‍රයේ පිහිටීම

මහාන්ත්‍රය මඟින් ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් කිහිපයකි. ඒවා නම්

- ජලය, ඛනිජ, විටමින හා සමහර ඖෂධ අවශෝෂණය කිරීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවකාශ ලබා දීම
- මල ද්‍රව්‍ය සෑදීම හා ගුදය මඟින් බැහැර කිරීම

ආහාර ජීරණය කෙරෙහි බලපාන සාධක

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය නිසි අයුරින් සිදුවීම කෙරෙහි විවිධ සාධක බලපායි.

- මානසික සාධක
- භෞතික හෙවත් යාන්ත්‍රික සාධක
- රසායනික සාධක

• මානසික සාධක

ආහාර පිසීමේ දී හමන සුවඳ මෙන් ම රසවත් ආහාරයක් දැකීමෙන් ද නිතැතින් ම බේටය ස්‍රාවය වීම සිදු වේ. ආහාරය කෙරෙහි ඇතිවන රුචිය එම ආහාර ජීරණයට ඉවහල් වේ. ආහාරයේ සුවඳ, රසය හා පෙනුම වැනි සාධක නිසා ජීරණ පද්ධතිය තුළ විවිධ ස්‍රාවය නිපදවීම උත්තේජනය කරයි. ආහාරවල ජීරණය කෙරෙහි බලපාන මෙම ගුණාංග මානසික සාධක ලෙස හැඳින්වේ.



• භෞතික සාධක (යාන්ත්‍රික)

ආහාර මාර්ගය තුළ සිදුවන යාන්ත්‍රික ක්‍රියා ආහාර ජීරණය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. නිසියාකාර ආහාර විකීම, ඇඹරීම, මිශ්‍ර වීම, ගිලීම, තල්ලු වීම, ක්‍රමාකුංචනය හා අවසන් ඵල අවශෝෂණය වීම යනාදී සියලු යාන්ත්‍රික ක්‍රියා භෞතික සාධක ලෙස දැක්විය හැකි ය. ආහාර ජීරණය සඳහා මේවා නිසි අයුරින් ඉටු විය යුතුය.

• රසායනික සාධක

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේ දී රසායනික සාධක ඉතා වැදගත් කාර්යයන් ඉටු කරයි. ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක (මහා පෝෂක) සරල තත්ත්වයට බිඳ හෙළීම සඳහා එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා සිදුවීම මෙහි දී සිදු වේ.

මෙම රසායනික එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා පිළිබඳ ව මහා පෝෂක ජීරණ ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට දැනුවත් වීමට හැකිවනු ඇත.

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය

මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන හා ලිපිඩවල සංයුතිය පිළිබඳ ව මීට පෙර ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එම ආහාර, ජීරණ පද්ධතිය තුළ දී විවිධ ජීරණ යුෂ හා එන්සයිම ආධාරයෙන් ජීරණට ලක් වේ.

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය සඳහා උපකාරී වන විවිධ ජීරණ යුෂ හා එන්සයිම වර්ග පහත වගුවේ දක්වා ඇත.

ජීරණ යුෂය	එන්සයිම
• බේටය	බේටමය ඇමයිලේස් (ටයලින්)
• ආමාශයික යුෂය	පෙප්සින් රෙනින්
• අග්න්‍යාශයික යුෂය	අග්න්‍යාශයික ඇමයිලේස් අග්න්‍යාශයික ලයිපේස්
• ආන්ත්‍රික යුෂය	ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස් මෝල්ටේස් ලැක්ටේස් සුක්‍රේස් ආන්ත්‍රික ලයිපේස්

• කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීරණය

කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීරණය ආරම්භ වන්නේ මුඛයේ දී ය. මුඛය තුළ දී බේට ග්‍රන්ථි මඟින් ස්‍රාවය කරන බේටයේ පවතින ඇමයිලේස් හෙවත් ටයලින් එන්සයිමය පිෂ්ටය මත ක්‍රියාකරයි. එහි දී බේටමය ඇමයිලේස් මඟින් පිෂ්ටය ජල විච්ඡේදනය වී මෝල්ටෝස් බවට පත් වේ.

පිෂ්ටය —(බේටමය ඇමයිලේස්)→ මෝල්ටෝස්

මෙම ප්‍රතික්‍රියාව සිදුවන්නේ ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක පමණි. මුඛයේ බොහෝ වේලාවක් ආහාර රැඳී නොපවතින බැවින් පිෂ්ටය සියල්ල ම මොල්ටෝස් බවට බිඳ හෙළීම සිදු නොවේ.

අනතුරුව මෙම ආහාර ආමාශයට පිවිසේ. ආමාශයික යුෂයෙහි අඩංගු හයිඩ්‍රොක්ලොරික් අම්ලය නිසා ඒ තුළ පවතින්නේ ආම්ලික මාධ්‍යයකි. මේ නිසා ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක ක්‍රියා කරන බේටමය ඇමයිලේස් එන්සයිමයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආමාශය තුළ දී නතර වේ.

ඉන්පසු ග්‍රහණියට ආහාර ඇතුළු වේ. අග්න්‍යාශයික යුෂය හා පිත් යුෂය නිසා ග්‍රහණිය තුළ ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක් ඇත. අග්න්‍යාශයික යුෂයේ අඩංගු ඇමයිලේස් ආහාරයේ පිෂ්ටය මත ක්‍රියාකර මෝල්ටෝස් බවට පත් කරයි.

පිෂ්ටය —(අග්න්‍යාශයික ඇමයිලේස්)→ මෝල්ටෝස්

ඉන්පසු ආහාර ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය කරා පිවිසේ. එහි දී සිදුවන එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා පහත දක් වේ.

- ආහාරයේ අඩංගු සියලු ම පිෂ්ටය මත ආන්ත්‍රික ඇමයිලේස් ක්‍රියාකර මෝල්ටෝස් බවට පත් කිරීම

$$\text{පිෂ්ටය} \xrightarrow{\text{ආන්ත්‍රික ඇමයිලේස්}} \text{මෝල්ටෝස්}$$

- මොල්ටෝස් මත මෝල්ටේස් එන්සයිමය ක්‍රියාකර ග්ලූකෝස් බවට පත් කිරීම

$$\text{මෝල්ටෝස්} \xrightarrow{\text{මෝල්ටේස්}} \text{ග්ලූකෝස් + ග්ලූකෝස්}$$

ආහාරය සමඟ ලැබෙන අනෙකුත් කාබෝහයිඩ්‍රේට වන සුක්‍රෝස් සහ ලැක්ටෝස් ඩයිසැකරයිඩ වර්ගවල ජීරණය සිදු වන්නේද ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දී ය.

- සුක්‍රේස් එන්සයිමය සුක්‍රෝස් මත ක්‍රියාකර ග්ලුකෝස් හා ෆ්‍රක්ටෝස් අණු බවට පත් කිරීම

$$\text{සුක්‍රෝස්} \xrightarrow{\text{සුක්‍රේස්}} \text{ග්ලූකෝස් + ෆ්‍රක්ටෝස්}$$

- ලැක්ටෝස් සමග ලැක්ටේස් එන්සයිමය ක්‍රියාකර ග්ලුකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් බවට පත් කිරීම.

$$\text{ලැක්ටෝස්} \xrightarrow{\text{ලැක්ටේස්}} \text{ග්ලුකෝස් + ගැලැක්ටෝස්}$$

මෙසේ පරිභෝජනය කරන ලද ආහාරයෙහි අන්තර්ගත කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීරණය වී අන්තඵල ලෙස සරල සීනි හෙවත් මොනොසැකරයිඩ වර්ග බවට බිඳ හෙළීම සිදු වේ. එනම් ග්ලුකෝස්, ෆ්‍රක්ටෝස්, ගැලැක්ටෝස් බවට පත් වේ. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළ දී මෙම ජීරණ ඵල (සරල සීනි හෙවත් මොනොසැකරයිඩ) රුධිර නාළ තුළට අවශෝෂණය වී යාකෘතික ප්‍රතිහාර ශිරාව ඔස්සේ අක්මාව කරා ගෙන යනු ලැබේ.

• ලිපිඩ ජීරණය

මුඛයේ දී ලිපිඩ ජීරණයක් සිදු නොවේ. ආමාශය තුළ දී ලිපිඩ සුළු වශයෙන් කුඩා කොටස්වලට කැඩීම සිදු වේ. ලිපිඩ ජීරණය ආරම්භ වන්නේ ග්‍රහණිය තුළ දී ය. ආහාර ග්‍රහණියට ඇතුළු වීමත් සමග ම ස්‍රාවය වන පිත් යුෂය මඟින් ලිපිඩවල අඩංගු විශාල මේද ගෝලිකා, කුඩා මේද ගෝලිකා බවට පත් කරයි. මෙම ක්‍රියාවලිය මේද තෛලෝදකරණය ලෙස හඳුන්වයි.

තෛලෝදකරණය, මේද ජීරණ ක්‍රියාවලිය පහසු කරයි. අග්න්‍යාශයික යුෂයේ අඩංගු අග්න්‍යාශයික ලයිපේස් එන්සයිමය කුඩා මේද ගෝලිකා මත ක්‍රියාකර මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් බවට පත් කරයි.

ග්‍රහණිය තුළ දී ජීරණයට පත් නොවූ තෛලෝදකෘත මේදය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයට පිවිසේ. එහි දී ආන්ත්‍රික යුෂයේ අඩංගු ආන්ත්‍රික ලයිපේස් තෛලෝදකෘත මේදය මත ක්‍රියාකර මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් බවට පත් කරයි.

තෛලෝදකෘත මේදය —(**අග්න්‍යාශයික/ ආන්ත්‍රික ලයිපේස්**, **ජලය**)→ **මේද අම්ල + ග්ලිසරෝල්**

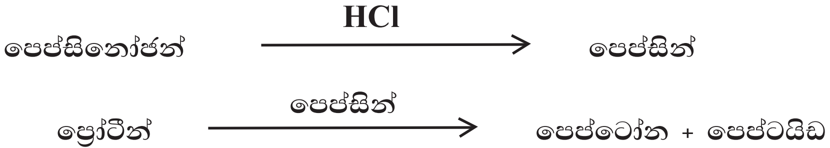
මේද ජීරණයේ අවසන් ඵල වන මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළ දී වසා නාළවලට අවශෝෂණය කර ගනු ලැබේ.

• ප්‍රෝටීන ජීරණය

ප්‍රෝටීන ජීරණය ආරම්භ වන්නේ ආමාශය තුළ දී ය. ළදරු වියේ දී ආමාශයික යුෂයෙහි අන්තර්ගත රෙනින් එන්සයිමය කිරි ආහාරවල ප්‍රෝටීන කැටි ගැසීමට උපකාරී වේ.

ආමාශයට ආහාර පිවිසීමත් සමඟ ම ආමාශයික යුෂ ස්‍රාවය වීම සිදු වේ. පෙප්සින් එන්සයිමය අක්‍රිය පෙප්සිනෝජන් ලෙස ආමාශයික යුෂයේ පවතී. එය ක්‍රියාකාරි පෙප්සින් බවට පත් කිරීමට හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය උපකාරී වේ.

පෙප්සින් එන්සයිමය ප්‍රෝටීන මත ක්‍රියාකර ඒවා පෙප්ටෝන හා පෙප්ටයිඩ බවට පත් කරයි.



ඉන්පසු ආහාර ග්‍රහණියට පිවිසේ. අග්න්‍යාශයික යුෂයේ අක්‍රිය ට්‍රිප්සිනෝජන් අඩංගු වේ. එන්ටරෝකයිනේස් එන්සයිමය මගින් මෙම අක්‍රිය ට්‍රිප්සිනෝජන් ක්‍රියාකාරි ට්‍රිප්සින් බවට පත් වේ. ට්‍රිප්සින් එන්සයිමය ප්‍රෝටීන, පෙප්ටෝන හා පෙප්ටයිඩ මත ක්‍රියාකර සරල පෙප්ටයිඩ එනම් ඩයිපෙප්ටයිඩ සහ ට්‍රයිපෙප්ඩයිඩ බවට පත් කරයි.

ට්‍රිප්සිනෝජන් —(**එන්ටරෝකයිනේස්**)→ **ට්‍රිප්සින්**

ප්‍රෝටීන් + පෙප්ටෝන + පෙප්ටයිඩ —(**ට්‍රිප්සින්**)→ **සරල පෙප්ටයිඩ**

ප්‍රෝටීනමය ආහාර ක්ෂුද්‍රාන්තයට පිවිසෙනුයේ සරල පෙප්ටයිඩ ලෙසයි. ආන්ත්‍රික යුෂයේ අඩංගු ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස් එන්සයිමය මෙම සරල පෙප්ටයිඩ ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත් කරයි.

සරල පෙප්ටයිඩ —(**ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස්**)→ **ඇමයිනෝ අම්ල**

මෙම ඇමයිනෝ අම්ල ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දී රුධිර කේෂ නාලිකා තුළට අවශෝෂණය කර ගනු ලැබේ. ප්‍රෝටීන් ජීරණයේ අවසන් ඵල ලෙස අවශෝෂණය කරගත් ඇමයිනෝ අම්ල යාකෘතික ප්‍රතිහාර ශිරාව මඟින් අක්මාව කරා ගෙන යනු ලැබේ.

ආහාර පරිභෝජනයෙන් පසු එහි අන්තර්ගත මහා පෝෂක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මඟින් ජල විච්ඡේදනය වී ලැබෙන අවසන් ඵල පහත වගුවේ දක්වා ඇත.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ජීරණ අවසන් ඵල
• කාබෝහයිඩ්‍රේට	• මොනොසැකරයිඩ වර්ග • ග්ලූකෝස් • ෆ්‍රක්ටෝස් • ගැලැක්ටෝස්
• ලිපිඩ	• මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්
• ප්‍රෝටීන	• ඇමයිනෝ අම්ල

සාරාංශය

ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සිරුර තුළට අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකිවන අයුරින් සරල තත්ත්වයට පත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර ජීරණය ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය සඳහා ආහාර ජීරණ පද්ධතිය සකස් වී ඇත. එහි එක් එක් කොටස්වලින් ඉටුවන කාර්යයන් මැනවින් ඉටු වීම තුළින් ආහාර ජීරණය හොඳින් සිදු වේ.ආහාර ජීරණය කෙරෙහි සානසික සාධක, භෞතික සාධක හා රසායනික සාධක බලපායි. ආහාරයේ අන්තර්ගත මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන හා ලිපිඩ ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ඒ ඒ කොටස්වල දී ජීරණ යුෂ හා එක් වේ. ජීරණ යුෂයේ අන්තර්ගත විවිධ එන්සයිම අදාළ අයුරින් සංකීර්ණ පෝෂක මත ක්‍රියාකර සරල තත්ත්වයන්ට බිඳ හෙළීම සිදු කරයි.

ආහාර ජීරණයේ අවසන් ඵල වන මොනොසැකරයිඩ වර්ග, හා ඇමයිනෝ අම්ල රුධිර නාළවලට අවශෝෂණය කර ගනියි. මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් වසා නාළවලට අවශෝෂණය කර ගනු ලැබේ.

අභ්‍යාස

1. ආහාර ජීරණය අර්ථ දක්වන්න.
2. මුඛ කුහරය තුළ දී ආහාර කවර විපර්යාසවලට භාජනය වේ ද යන්න කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
3. ආහාර ජීරණය කෙරෙහි බලපාන සාධක කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
4. මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලියේ අවසන් ඵල ලැබෙන්නේ ජීරණ පද්ධතියේ කුමන කොටසේ දී ද යන්න සඳහන් කරන්න. උදාහරණ දෙන්න.
5. පහත දැක්වෙන වගුවේ හිස්තැන් නිවැරදි ව පුරවන්න.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	ජීරණ යුෂ	එන්සයිම	සිදුවන ක්‍රියාකාරිත්වය
1. පිෂ්ඨය	....	බේටමය ඇමයිලේස්	....
2. සුක්‍රෝස්	ආන්ත්‍රික යුෂ	....	....
3.	....	ලැක්ටේස්	.... —ලැක්ටේස්→ ....
4. මේදය	....	....	තෛලෝදකරණය
5.	ආන්ත්‍රික යුෂ	....	තෛලෝදකෘත මේද —...................... ....→ ....
6. ප්‍රෝටීන්	ආමාශයික යුෂ	....	ප්‍රෝටීන් —...................... ....→ ....
7.	අග්න්‍යාශයික යුෂ	....	.... —ට්‍රිප්සින්→ ....
8.	ආන්ත්‍රිකයුෂ	ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස්	.... —ඇමයිනෝ පෙප්ටයිඩේස්→ ....

04 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම

මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය විවිධ අවධිවලින් සමන්විත වේ. මේ සෑම අවධියක දී ම ඔහුගේ නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඇතුළත් කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එහෙත් එම අවධි අතරින් ළදරු, මුල් ළමා, යොවුන්, මහලු අවධි මෙන් ම ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධි ද විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධිවල පසුවන්නන්ගේ ශාරීරික වර්ධනයේ සහ කායික තත්ත්වය අනුව ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වේ. මෙම අවශ්‍යතා සපුරාලන සේ ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම වැදගත් වේ.

ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව මෙන් ම ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

ළදරු අවධිය



උපතේ සිට වයස අවුරුද්දක් දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය තුළ ශාරීරික වර්ධන වේගය වැඩිම අවධිය ළදරු අවධියයි.

නිරෝගීමත් ළදරුවකුගේ උපත් බර 2 - 3 kg ක් අතර පමණ වේ. පළමු මාස පහ අවසාන වන විට දරුවාගේ බර උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වන අතර පළමු වසර අවසානයේ දී එය උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ වේ. උපතේ දී ළදරුවාගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය දිග 50 -55 cm වන අතර පළමු වසර අවසාන වන විට එය 70 -75 cm පමණ වේ. ළදරුවාට වයස මාස 6ක් වනතුරු මව්කිරි පමණක් ලබා දීම නිර්දේශ කර ඇත. ඉන්පසු අතිරේක ආහාර ලබා දිය යුතු ය. මෙහි දී ලුණු හා සීනි භාවිත නොකිරීමට නිර්දේශ කර ඇත.

ළදරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007) නිරීක්ෂණය කරන්න.

ශක්ති අවශ්‍යතාව

ළදරුවාගේ ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනය මෙන් ම ක්‍රියාශීලිබව ද වැඩි බැවින් ළදරුවාට වැඩි ශක්ති අවශ්‍යතාවක් පවතී. ළදරුවාට වයස මාස 06 පමණ වනතුරු අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය මව් කිරිවලින් සැපයේ. ඉන් පසුව අතිරේක ආහාර ලබාදීම තුළින් අවශ්‍ය ශක්ති අවශ්‍යතාව සපුරාලීම සිදු වේ. මේ සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ලිපිඩ බහුල ධාන්‍ය, රනිල හා අල වර්ග යොදා ගත යුතු ය.

ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව

ළදරුවාගේ අස්ථි හා මාංශ පේශී වර්ධනය මෙන්ම රුධිරය නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිහිටියෙකුගේ අවශ්‍යතාවට සාපේක්ෂ ව වැඩි ය. එනම් ශරීර බර අනුව කිලෝග්‍රෑමයකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් දෙකක් පමණ ලබා දිය යුතු වේ. මේ නිසා ගුණාත්මක බවින් යුතු ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වන මස්, මාළු, බිත්තර හා රනිල වර්ග ආදිය ආහාර වේලට එක් කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

ඛනිජ අවශ්‍යතාව

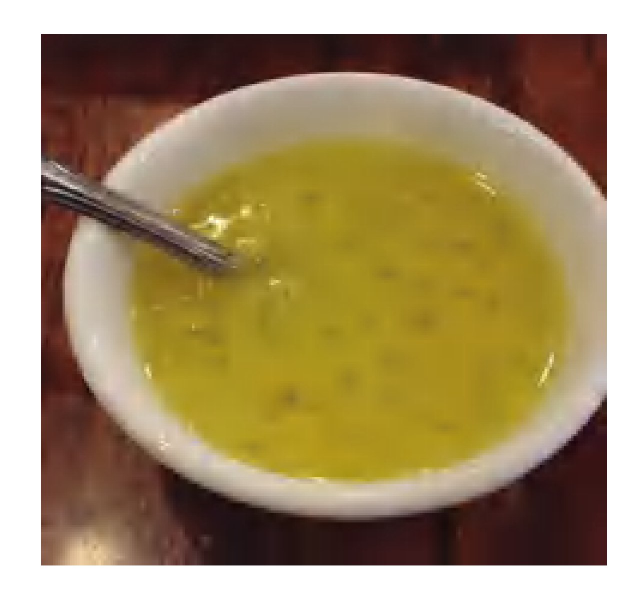
මුල් කිරි (නවස්ථන) හෙවත් කොලස්ට්‍රම් ළදරුවෙකු ඉපදුනු වහාම ලබා දිය යුතු ය. එහි අඩංගු සින්ක් ළදරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වේ. ළදරුවාගේ දත්වල වැඩීමටත්, අස්ථි ශක්තිමත් වීමටත් කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ. පළමු මාස හයේ දී මෙම අවශ්‍යතාව මව්කිරිවලින් සපුරාලනු ලැබේ. ඉන් පසුව අතිරේක ආහාරවලට කැල්සියම් අඩංගු කළ යුතු වේ. ළදරුවා ඉපදී මාස 04 කට පමණ ප්‍රමාණවත් වන පරිදි යකඩ සංචිතයක් පවතී. එහෙත් අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භවත් ම යකඩ අඩංගු ආහාර ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.

විටමින අවශ්‍යතාව

ළදරු අවධියේ දී A විටමිනයේ අවශ්‍යතාව වැඩි ය. මව් කිරිවල අඩංගු A විටමිනය ළදරුවාට මාස හයකට පමණ ප්‍රමාණවත් ය. එම නිසා මාස හයේ සිට සය මසකට වරක් A විටමින අධිමාත්‍රාව පෝෂණ පරිපූරකයක් ලෙස ලබා දිය යුතු වේ. ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වය හා ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ළදරු අවධියේ දී මොළයේ වර්ධනය ශීඝ්‍ර බැවින් ෆෝලික් අම්ලයෙහි (B_9) අවශ්‍යතාව ද වැඩි ය.

ළදරු අවධියේ දී ආහාර ලබා දිය හැකි ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ධාන්‍ය කැඳ
- අර්ධ ඝන කැඳ
- එළවළු මිශ්‍ර සුප්
- පලතුරු පල්ප
- අල මිශ්‍රිත තලපය



මුල් ළමා අවධිය

අවුරුදු 1 - 5 අතර කාලය මුල් ළමා අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවධිය තුළ අතිරේක ආහාර සමඟ මව්කිරි දීම අවුරුදු දෙක ගත වන තෙක් සිදු කළ හැකි ය. ළදරු අවධියට සාපේක්ෂ ව මුල් ළමා විය තුළ කායික වර්ධන වේගය අඩු ය. මෙම අවධියේ දී චාලක වර්ධන වේගය වැඩි ය. මොළය වර්ධනය වීම ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වන්නේ ද මෙම අවධියේ ය.

ක්‍රියාශීලී බව වැඩි නිසා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

අස්ථි වර්ධනය, මාංශ පේශී වර්ධනය හා රුධිර පරිමාව වැඩිවීමත් සමග ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩි ය. (ශරීර බර 1 kg ට ප්‍රෝටීන් 02 g)

අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය සඳහා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

වැඩි වන රුධිර පරිමාව සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

A විටමිනය අධිමාත්‍රාව මාස හයකට වරක් අවුරුදු පහ වන තෙක් ලබාදෙන බැවින් A විටමිනයේ අවශ්‍යතාව එමගින් සපුරාලනු ඇත. නමුත් ආහාර මඟින් A විටමිනය ලබා දීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

මුල් ළමා අවධියේ දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතුයි.

- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබාදීම
- ආහාර වේල් විවිධත්වයක් (වර්ණය, රසය, වයනය) සහිත වීම
- රුචිය වඩවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම
- ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 4.1
මුල් ළමාවියෙහි දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.

යෞවන අවධිය

අවුරුදු 10 සිට 19 අතර කාල සීමාව යෞවන අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ දී කායික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාව ළදරු අවධියේ කායික වර්ධන ශීඝ්‍රතාව පෙන්නුම් කරන කාල සීමාවකි. මෙම අවධියේ දී හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් අතර ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

මේ අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා පහත දැක්වේ.

- වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන හා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- අස්ථි වර්ධනය සමඟ ම අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- රුධිර පරිමාවේ සිදුවන ශීඝ්‍ර වැඩි වීම හා ගැහැණු දරුවන්ගේ සිදුවන ආර්තවය සඳහා මේ අවධියේ දී යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශ්‍ය වේ. වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වූ ගැහැණු දරුවන්ට ආහාරවලට අමතර ව සින්ක් පරිපූරක ලබා දිය යුතු ය.
- යෞවනයින්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි බැවින් B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව ද වැඩි වේ.

ගර්භිණී අවධිය

සති 40ක ගර්භිණී කාල සීමාව තුළ කලලයේ වර්ධනය මෙන් ම මවගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා පහත දැක්වෙන පෝෂක ලබා දීම (වගුව 4.1) කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

වගුව 4.1 නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007)

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ගර්භිණී මව (දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+360	+7	750	33	600
ගර්භණී මව (තුන්වැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+475	+13	800	33	600

- කලලයේ වර්ධනය, මවගේ සිරුරේ විශේෂ පටක වර්ධනය (කලල බන්ධයේ වර්ධනය, ගර්භාෂය විශාල වීම, ස්තන ග්‍රන්ථි විශාල වීම, උකුල පළල් වීම හා රුධිර පරිමාව වැඩිවීම) සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ.
- මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වීම හා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගර්භිණී අවධියේ දී වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- භ්‍රෑණයේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය, මවගේ දත් හා අස්ථි නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා කැල්සියම් අවශ්‍ය වේ.
- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම හා භ්‍රෑණයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට යකඩ අවශ්‍ය වේ.
- භ්‍රෑණයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට ෆෝලික් අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ගබ්සා වීම, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්, මළ දරු උපත් හා මන්ද මානසික දරු උපත් වැනි තත්ත්ව වළක්වාලීම සඳහා අයඩින් අවශ්‍ය වේ.
- භ්‍රෑණයේ මනා වර්ධනයට හා මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංශ්ලේෂණයට විටමින් A අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මවගේ මළබද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා තන්තු සහ ජලය ප්‍රමාණාත්මක ව ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය හෙවත් අක්‍රිය පරිවෘත්තීය (Basal Metabolic Rate BMR) යනු සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ආහාර ජීරණය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය හා බහිස්‍රාවය ආදී අනිච්ඡානුග ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණයයි.

ක්ෂීරණ අවධිය

ඉපදී පළමු මාස 6 තුළ දී ළදරුවාගේ වර්ධනය සඳහා මවුකිරි ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් ක්ෂීරණ අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් වන අතර එම අවධියේ දී අවශ්‍ය පෝෂක පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කළ යුතු ය.

වගුව 4.2 නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007)

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ක්ෂීරණ මව (පළමු මාස 06)	+675	+20	750	33	500

- දෛනික ව මව්කිරි 850 ml ක් පමණ ප්‍රමාණයක් නිපදවන අතර ඒ සඳහා ප්‍රෝටීන, ශක්තිය, ලිපිඩ හා කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රසූතියේ දී සිදු වූ රුධිර වහනය නිසා රුධිර පරිමාව පළමු තත්ත්වයට ගෙන ඒමටත් හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමටත් යකඩ අවශ්‍ය වේ.

මහලු අවධිය



මෙම අවධියේ දී පහත සඳහන් හේතු මත ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

- ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය අඩු වීම හා ජීරණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල වීම
- මලබද්ධය ඇති වීම
- දත් දුර්වල වීම
- සංවේදිතාව අඩු වීම
- රුචිය වෙනස් වීම

පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල ශීඝ්‍රතාව අඩු වීම හා කායික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම නිසා ශක්ති අවශ්‍යතාව මහලු අවධියේ දී අඩුය. එහෙත් පටක ක්ෂය වීමේ වේගය වැඩි හෙයින් සිරුරේ මනා පැවැත්ම සහ නඩත්තුව සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ. අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් ව පවත්වා ගැනීමට කැල්සියම් අඩංගු ආහාර මේ අවධිය තුළ අනිවාර්යය වේ. එමෙන් ම මලබද්ධයෙන් වැළකීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තන්තුමය ආහාර හා ජලය, ලබා ගත යුතු ය.

මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකුට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සීනි, ලිපිඩ හා ලුණු අඩු ආහාර ඇතුළත් කළ යුතු ය. කෙඳි සහිත ආහාර (තන්තුමය ආහාර), ජීරණය හා අවශෝෂණයට පහසු ආහාර, විටමින් අඩංගු අලුත් එළවළු හා පලතුරු ලබා දීම යෝග්‍ය වේ.

සාරාංශය

ජීවිතයේ විවිධ අවධි අතර ළදරු, මුල් ළමා, යෞවන, මහලු අවධිය හා ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව මෙන් ම ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙහි දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ප්‍රෝටීන්, ශක්තිය, ලිපිඩ, විටමින්, ඛනිජ, තන්තු හා ජලය අඩංගු ආහාර, ආහාර වේල්වලට එක් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න.
2. මුල් ළමා අවධියේ දී ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
3. ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න.
4. මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකු සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

05 ආහාරවල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම

පරිභෝජනය සඳහා ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. මීට අමතර ව ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම යන අවස්ථාවල ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. එහෙත් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී විවිධ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ. එම දුෂ්කරතා පාරිභෝගිකයාට හා අලෙවිකරුවාට නිවසේ දී මෙන් ම වෙළඳපොලේ දී ද ඇති විය හැකි ය. ඒවා අවම කර ගැනීමට නිසි පියවර ගත යුතු අතර ඒ පිළිබඳ ව ඔබට අවබෝධයක් ලබාදීම මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපේක්ෂිත ය.

ආහාරයේ ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමේ දී දුෂ්කරතා මතුවන අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආහාර තෝරා ගැනීම
- ආහාර ගබඩා කිරීම
- ආහාර සකස් කිරීම

01. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී මතු වන දුෂ්කරතා

පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී විවිධ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පෑමට පාරිභෝගිකයාට සිදුවේ. එවැනි දුෂ්කරතාවයන් කිහිපයක් සලකා බලමු.

- අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා ආහාරවල ගුණාත්මක බව විනාශ වී තිබීම
- ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිල දී ගැනීමට නොහැකි වීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළෙඳපොලේ බහුල වීම
- ගුණාත්මක බව වැඩි ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට පාරිභෝගිකයින් දැනුම්වත් නොවීම



ආහාර විවෘත ව තබා අලෙවි කිරීම

01. අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව

- අලෙවිය සඳහා ආහාර විවෘත ව තැබීම
- අලෙවිකරුවන් තම පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් නොවීම
- අපිරිසිදු ස්ථානවල ආහාර අලෙවි කිරීම
- ඉදුණු පලතුරු, එළවළු තද හිරු එළියට නිරාවරණය කර විකිණීම හා ඒවායේ නැවුම් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ක්ෂණික ආහාර අලෙවි කිරීම
- ලේබල් නොමැති පලුදු වූ ඇසුරුම් සහිත ප්‍රමිතිය සඳහන් කර නොමැති ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශනය හා අලෙවිය
- වෙළඳ සැල්වල මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම

02. ආර්ථික දුෂ්කරතා

- ගුණාත්මක ආහාර මිල දී ගැනීමට ආදායම ප්‍රමාණවත් නොවීම
- ගුණාත්මක බවින් වැඩි ආහාර අධික මිලකින් යුක්ත වීම
- ස්වභාවික විපත් (ගංවතුර, නියඟය) බලපෑමෙන් ආහාර ද්‍රව්‍යවල මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම හා විධිමත් ලෙස රට තුළ ආහාර ව්‍යාප්ත නොවීම නිසා ආහාරවල මිල වැඩි වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදන වියදම වැඩි වීම නිසා ඒවායේ මිල ඉහළ යාම
- නිෂ්පාදකයින්ගේ හා අලෙවිකරුවන්ගේ අනිසි උපක්‍රම හේතුවෙන් ආහාරවල මිල වැඩි වීම
- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි වීම

03. ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර බහුල වීම

ප්‍රමිතියෙන් යුක්ත ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට පහසු වේ. නමුත් ප්‍රමිතියෙන් තොර බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය වෙළඳපොළ දක්නට ඇත. ඒ සඳහා බලපාන කරුණු කිහිපයක් සලකා බලමු.

- පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර හොඳ ආහාරවලින් ආවරණය කර විකිණීම
- පලතුරු පැසීමට පෙර පොත්ත කහ පැහැ ගන්වා විකිණීම (කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු සඳහා එතිලීන් වායු ගත කිරීම)
- ශරීරයට අහිතකර ආකලන ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
  - බීම කහ පැහැ ගැන්වීමට මෙටනිල් කහ යෙදීම
  - දිලීර සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා තනුක ෆෝමලින් පෙඟවූ කඩදාසි ඇතිරීම (මුදවපු කිරි බඳුන්)
  - කල් තබා ගැනීම සඳහා ෆෝමලින් යෙදීම (මාළු)
  - පැණි බීම රස කිරීම සඳහා අනුමත ප්‍රමාණයට වඩා සැකරින් යෙදීම
- ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට ආහාර බාල කිරීම

බාල කිරීම් ශරීරයට හානිකර විය හැකි අතර සමහර අවස්ථාවල ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට පමණක් එය සිදු කරනු ලබයි.

ආහාර ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා වෙළඳුන් යොදන උපක්‍රම

- ගම්මිරිස් බීජවලට ගස්ලබු බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිතුල් පැණිවලට කර කළ සීනි, ඉඳුණු ලාවුලු, හුඹස් මැටි වැනි ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම
- අබ බීජවලට කුරක්කන් බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිරිවලට ජලය මිශ්‍ර කිරීම
- මිරිස් කුඩුවලට ගඩොල් කුඩු, පාන් පිටි මිශ්‍ර කිරීම
- තේ කුඩුවලට කසළ තේ හා වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම

04. පාරිභෝගිකයින්ගේ දැනුම්වත් නොවීම

මෙහිදී වැදගත් වන කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පාරිභෝගික ආරක්ෂණ පනත් පිළිබඳ ව නොදැනුවත්කම හා නොසැලකිලිමත් බව
- ආහාරවල ප්‍රමිතිය පිළිබඳ දැනුම්වත් නොවීම.
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ආනයනික ආහාරවල ඇසුරුම් හා ලේබල් වෙනත් භාෂාවකින් තිබීම නිසා තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආකර්ෂණීය ආහාර ඇසුරුම්, විවිධ වෙළඳ ප්‍රචාරණවලට හා අලෙවිකරුවන් සිදු කරන රැවටීම් ආදියට පාරිභෝගිකයා හසු වීම
- ක්ෂණික ව ඉදවන ලද පලතුරු හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වීම
- මිල අඩු පෝෂණමය අගයෙන් ඉහළ ආහාර පිළිබඳ ව නොදැනුවත්කම
- පරිරක්ෂිත ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වී ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනය සීමා කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 5.1

- ඔබ නිවස ආසන්නයේ පවතින සතිපොළ හෝ වෙළෙඳසලක් නිරීක්ෂණය කර ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා පිළිබඳ වාර්තා පිළියෙල කරන්න.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවින් අඩු ආහාර හඳුනා ගැනීම මගින් ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ආහාර මිල දී ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුල ආහාර තෝරා ගැනීමට මුල් තැන දීම
- නැවුම් හා ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑම විටම එළවළු, පලතුරු ගෙවත්තේ වගා කිරීම

- කෘමි නාශකවලින් තොර ආහාර මිලදී ගැනීම
- ආහාරයේ ප්‍රමිතිය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම

SLS - Sri Lanka Standard
ISO - International Organization For Standardization



- ලේබලයෙහි සඳහන් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම
- අලෙවිකරුවන් කිරුම් මිනුම් උපකරණ භාවිතා කිරීමේ දී පාරිභෝගිකයින් ඒ කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීම
- වායු ගත කර පැහැ ගැන්වූ පලතුරු මිලදී නොගැනීම
- ආකර්ෂණීය ඇසුරුම් සහ වෙළඳ ප්‍රචාරණවලට නොරැවටීම

02. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා

ආහාර අලෙවි කරන තෙක් හෝ පරිභෝජනය කරන තෙක් තැන්පත් කර තැබීම ආහාර ගබඩා කිරීමයි. ආහාර ගබඩා කිරීමට ගෘහීය මට්ටමෙන් විවිධ ක්‍රම යොදා ගන්නා අතර වෙළඳපොළ දී තාක්ෂණික ක්‍රම ද යොදා ගත හැක.

ඒ සඳහා මූල්‍යමය පහසුකම් සලසා ගැනීමට සිදුවේ. තවද ගබඩා කිරීමේ දී ආහාරයෙහි ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. නමුත් එය අපහසු වන අවස්ථා ද වේ.

- ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා අපිරිසිදු ස්ථාන යොදා ගැනීම
- ගබඩා කිරීම සඳහා උචිත තාක්ෂණික ක්‍රම නොමැති වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම නිසා ගබඩා කර තබා ගත නොහැකි වීම
- ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- එළවළු හා පලතුරු එකට ගබඩා කිරීම
- එදිනෙදා නරක්වන ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර නොකිරීමෙන් කෘමි පළිබෝධවලට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
    - ඉදුණු කෙසෙල්, අඹ - පලතුරු මැස්සා
    - පතෝල, කරවිල - ඉල් මැස්සා
- නිසිලෙස ගබඩා නොකරන ලද ද්‍රව්‍ය මිලදී ගෙන නැවත ගබඩා කිරීමට සිදු වීම

ඉහත දැක්වූ ප්‍රධාන කරුණුවලට අමතර ව ගබඩා කිරීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනත් අපහසුතා සලකා බලමු.

ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා

ඉඩකඩ සීමිත වීම, වායු සංසරණයේ දුර්වලතා, ශීතනය හා අධිශීතනයේ දුෂ්කරතා හේතුවෙන් ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා ඇති වේ. එවැනි අක්‍රමතා කිහිපයක් ගැන සලකා බලමු.

ඉඩකඩ සීමිත වීම

ගබඩා කිරීම සඳහා ඉඩකඩ සීමිත වීමෙන් ක්‍රමවත් ලෙස ගබඩා කිරීමට නොහැකි වේ. ඉඩකඩ සීමිත වීමෙන් පැන නගින ගැටලු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- ගබඩාවක් නොමැති වීම නිසා අවට පරිසරයට නිරාවරණය කර තිබීම
- නුසුදුසු ස්ථානවල පවා ගබඩා කිරීමට සිදු වීම
- ඉඩකඩ සීමිත වීම නිසා ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ඇතැම් පළිබෝධ නාශක හා එකට ගබඩා කිරීම
- ප්‍රවාහනය සඳහා ගබඩා කිරීමේ දී ඉඩකඩ සිමීත වීම නිසා ආහාර තැලීම හා තද උෂ්ණත්වයට භාජනය වීම

වායු සංසරණයේ දුර්වලතා

ආහාරයේ තත්ත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමට වායු සංසරණය අත්‍යවශ්‍ය වේ. වායු සංසරණයේ දුර්වලතා මඟින් ආහාරයේ තත්ත්වයට හානි සිදුවන ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වායු සංසරණය නොවන ආකාරයට ගබඩා කිරීම නිසා වර්ණය හා වයනය වෙනස් වීම.
- වායු සංසරණය නොමැති වීම නිසා උෂ්ණත්වය අධික වීම නිසා තෙතමනයක් ඇති වේ.
- වායු සංසරණය නොවන ඇසුරුම් තුළ එළවළු හා පලතුරු ගබඩා කිරීමෙන් ඒවා තැම්බීමට හා ඉදීමට ලක්වේ.

ශීතනය හා අධිශීතනයේ දුෂ්කරතා

ශීතකරණය තුළ ශීතන හා අධිශීතන ලෙස කොටස් 2 ක් ඇත. ඒ පිළිබඳ ව ඔබ පෙර වසරේ දී අධ්‍යනය කර ඇත. ආහාර පළිබෝධකයින්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මර්දනය කිරීම හෝ නතර කිරීම සඳහාත් ශීතකරණ හා අධි ශීතකරණ තුළ ගබඩා කරයි. ශීතකරණ තුළ ආහාර විවෘත ව තැන්පත් කිරීම මඟින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය විනාශ විය හැකි අතර ආහාරවල තෙතමනය අඩු වීම නිසා වියළීම සිදු වේ. විදුලිය වරින් වර ඇණ හිටීම, විදුලිය කපා හැරීම හා විදුලි බිල අඩු කිරීමට ශීතකරණය විසන්ධි කිරීම හේතුවෙන් ගබඩා කරන ලද ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇති වේ.

උදා:-

- ආහාරවල වයනය, පැහැය වෙනස් වීම
- ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය වීම

සැකසු ආහාරවල ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු

සැකසු ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ප්‍රමිතිය ආරක්ෂා කිරීම උදෙසා ඇසුරුම් භාවිත කරයි. ආහාරය පිළිබඳ ව පාරිභෝගිකයා දැනුවත් කිරීම සඳහා ලේබලය යොදා ගැනේ. ආහාරයේ නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, ආහාරයේ බර, මිල, නිෂ්පාදකයාගේ නම හා ලිපිනය, සන්නාම නාම, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ආදී කරුණු ලේබලයක අඩංගු වේ.

ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කර වන අතර එවැනි දුෂ්කරතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ඇසුරුම් නියමිත පරිදි සීල් කර නොතිබීම
- ආහාර වර්ගය සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් යොදා නොතිබීම
- ලේබලයෙහි අඩංගු විය යුතු කරුණු සඳහන් නොකිරීම
- මුද්‍රණය කර ඇති මිල හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය වෙනස් කිරීම
- ලේබලය නිවැරදිව ඇසුරුම්වල සවිකර නොමැති වීම
- ඇසුරුම් කිරීමේ දී තාක්ෂණික දැනුම උපයෝගී කර නොගැනීම
- ලේබලය ආහාර සමග ගැටීම හා එහි ඇති මුද්‍රණ ද්‍රව්‍ය ආහාරය සමග මුසුවී තිබීම
- ලේබලයෙහි ඇති තොරතුරු පරිභෝගිකයාට කියවා ගත නොහැකි වීම හා වෙනත් භාෂාවලින් සඳහන් ව තිබීම
- ඇසුරුම් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සකස් කර නොතිබීම

ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන පරිද්දෙන් ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව පවත්වා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- වායු සංසරණය සිදු වන පරිදි ආහාර ඇසුරුම් කිරීම
  උදා - දැල් බෑග්වල ලූණු දැමීම.
- මස්, මාළුවල අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කර, පිරිසිදු කර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අනුව වෙන් වෙන්ව අසුරා අධිශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම
- ඇසුරුම හොඳින් සීල් කිරීම
- ආහාරයට සුදුසු පරිදි ශක්තිමත් බවින් යුත්, සැහැල්ලු, ප්‍රවාහනයට පහසු ඇසුරුම් භාවිත කිරීම
- ආහාරයේ රසයට, පෝෂණ අගයට හානි සිදු නොකරන ඇසුරුම් භාවිත කිරීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය නිර්දේශිත පරිදි ගබඩා කිරීමට කටයුතු නොකිරීම.

උදා:- ආහාර හොඳින් වේලා තිබීම හා එකට ගොඩ ගසා නොතැබීම

03. ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා

නැවුම් ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට පත් කර ගැනීම ආහාර සකස් කිරීමයි. ඇතැම් ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පමණක් පරිභෝජනයට ගත හැකි අතර ඇතැම් ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පසු පිසීම සිදු කළ යුතු ය. මෙම ක්‍රියාවලියෙහි දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමේ දුෂ්කරතා ඇති වේ.

- නිවැරදි මෙවලම් හෝ උපකරණ නොමැති වීම හෝ භාවිත නොකිරීම
- උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ආකලන භාවිත කිරීම

නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ නොමැතිවීම හෝ භාවිත නොකිරීම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී උපකරණ, මෙවලම් අවශ්‍ය වේ. ඒවා නොමැති වීම හෝ භාවිත නොකිරීම හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කර වේ.

- උණුසුමට ඔරොත්තු නොදෙන ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කිරීම
- ආම්ලික ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලෝහ බඳුන් භාවිත කිරීම මඟින් ආහාර විෂ වීම
- විවිධ ආහාර එකම පෘෂ්ඨයක් මත තබා කැපීම මඟින් ඉක්මනින් නරක් වීම
  උදා - මස්, මාළු හා එළවළු.

උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම

ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී නිසි පරිදි තාපය යොදා ගැනීමෙන් ආහාරයේ වර්ණය, වයනය හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය. එසේ නොමැති වීම මඟින් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දුෂ්කරතා ඇති වේ. එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් ගැන පහත දැක්වේ.

- ආහාරය වැඩි වේලාවක් පිසීම නිසා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වීම
- දැඩි තාපයේ පිසීම මඟින් පෝෂ්‍යදායි බව, ස්වභාවික වර්ණය හා රසය අඩු වීම
  උදා - පලා වර්ග, කොළ පැහැති එළවළු
- සමහර ආහාර ප්‍රමාණවත් තරම් නොපිසීම නිසා ජීරණයට අපහසු වීම

ප්‍රමිතියෙන් තොර ආකලන භාවිත කිරීමට සිදුවීම

ආහාරයේ වර්ණය, වයනය හා සුගන්ධය ඇති කිරීමට කුළුබඩු හා ආකලන භාවිත වේ. ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු හා ආකලන භාවිත කිරීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය අඩු විය හැකි ය.

- ආහාරවල පැහැය වෙනස් වීම
- ආහාරයෙහි ආවේණික රස වෙනස් වීම
- ආහාරයෙහි ආවේණික සුවඳ විනාශ වීම
- ආහාර ශරීරයට විෂ සහිත වීම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කිරීම

සුදුසු අයුරින් ආහාර සකස් කිරීම ඒවායේ ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට හේතු වේ. එසේ ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු සලකා බලමු.

- අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළු හා පලතුරු අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දෑත්, බඳුන්, උපකරණ, මෙවලම්, අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම
- අධි ශීතකරණය තුළ බහා තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුහින ඉවත් වීමට තැබීම
- ආහාරය පරිභෝජනයට ආසන්න ව සකස් කිරීම
- පීඩන උඳුන භාවිතය, ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන වැනි නවීන මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කිරීම
- සකස් කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිත කිරීම

සාරාංශය

ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී බොහෝ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී විවිධ දුෂ්කරතා මතුවනුයේ අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව, ආර්ථික දුෂ්කරතා, ආහාර ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම හා පාරිභෝගිකයන්ගේ නොදැනුවත්කම වැනි කරුණු නිසා ය. එයට අමතරව ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා හා සැකසූ ආහාරවල ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් දුෂ්කරතා ඇති වේ. නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ නොමැති වීම හෝ භාවිත නොකිරීම, උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම, ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළු බඩු හා ආකලන භාවිතා කිරීමට සිදුවීම මඟින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇති වේ. ඉහත දැක්වූ දුෂ්කරතා මඟ හරවා ගැනීමෙන් ආහාරයන්හි ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

අභ්‍යාස

1. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා මොනවාද?
2. ආහාර සකස් කිරීමට නිවැරදි උපකරණ හා මෙවලම් මොනවාද?
3. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම සඳහා නිවසේ දී ඔබට ගත හැකි පියවර උදාහරණ සහිත ව දක්වන්න.
4. ඔබ නිවසේ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වී ඇත්දැයි නිරීක්ෂණය කර ඊට උදාහරණ දෙන්න.
5. ප්‍රමිතියෙන් තොර යැයි ඔබ හඳුනා ගත් ආකලන හා කුළුබඩු මොනවාද?

06

ආහාර වේල් සකස් කිරීම

අප ගනු ලබන ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම මගින් පරිභෝජනයට සුදුසු වන පරිද්දෙන් සකස් කරනු ලැබේ. පිළියෙල කිරීම හා පිසීමේ ක්‍රම මගින් ආහාරයේ වයන, පැහැය හා රසයේ විවිධත්වයක් ඇති කරනු ලබයි. එමගින් ආහාර කෙරෙහි රුචිකත්වය වඩවයි.



ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී ඔබ අවධාරණය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ ව මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අධ්‍යයනය කෙරේ.

විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීම

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය යොමු විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව සලකා බලමු.

ළදරු අවධිය

ඉපදී මාස 6න් පසු මව්කිරිවලට අමතර ව අතිරේක ආහාරවලට ළදරුවා හුරු කළ යුතු ය. ළදරුවාගේ දත් වැඩී නොමැති නිසා ආහාර සැපීමට අපහසු ය. එනිසා අර්ධ ඝන ආහාර ලබා දීම සුදුසු ය. දරුවාට වයස අවුරුද්දක් පමණ වන විට සාමාන්‍ය ආහාර ලබා දෙයි.

අර්ධ ඝන ආහාර

- විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය එකතු කර සාදාගත් තලපය උදා:- ධාන්‍ය වර්ගයක්, රනිල බෝගයක්, එළවළුවක්, සත්ව ප්‍රෝටීනයක්, පලා වර්ගයක්
- හොඳින් පොඩි කරගත් සුප් වර්ග
- පලතුරු පල්ප
- වාෂ්පයෙන් තම්බා පොඩි කරගත් බත් එළවළු, අල වර්ග





ළදරුවාගේ රස සංවේදීතාව අඩු ය. ලුණු හා සීනි ළදරු වකුගඩුවලට හානිකර බැවින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු මෙන් ම සීනි ද භාවිත නොකිරීම වඩාත් සුදුසු ය.




ළදරුවා ගේ වයස මාස 8 දී පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වන බැවින් සැපීමට පහසු කැබලි සහිත ආහාර දීම යෝග්‍ය වේ. කැබලි සහිත ආහාර සැපීමට උත්සාහ කිරීමෙන් දත් ඒම පහසු කරවයි.

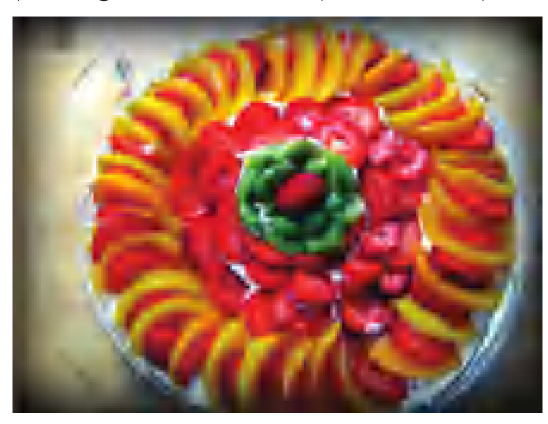
එක ම ආහාරය නිතර ලබා දීමෙන් ළදරුවා ආහාර දැකීමට පවා මැලිකමක් දක්වයි. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් හා අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම තුළින් ළදරුවාගේ ආහාර ගැනීමේ රුචිකත්වය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 6.1

- වයස මාස 8 ක ළදරුවෙකුට දිනක දී දිය හැකි ආහාර ඇතුළත් කර ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- ගුරුතුමියගේ උපකාර ඇති ව ළදරුවා සඳහා පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි අතිරේක ආහාර වර්ග 2 ක් සකස් කරන්න.

මුල් ළමා විය

දරුවාට වයස අවුරුද්දේ දී පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දිය හැකි ය. පවුලේ අය සමඟ එකට ආහාර ගැනීමට දරුවා රුචිකත්වයක් දක්වයි. පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දීමෙන් දරුවා ලුණු, සීනි හා කුළු බඩු යෙදූ ආහාර ගැනීමට රුචිකත්වයක් ද දක්වයි. මේ අවධියේ දරුවන් විවිධ ආහාරවලට තම රුචිකත්වය අනුව කැමැත්ත හා අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. සමහර ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර සමහර ආහාර ඉල්ලීමට පෙළඹේ.



ආහාරවලට රුචිකත්වයක් ඇති කිරීමෙන් දරුවාට ආහාර ලබා දීම පහසු වේ. පැහැයේ, රසයේ, වර්ණයේ, වයනයේ විවිධත්වයක් ඇතිවන පරිදි එළවළු මිශ්‍ර බත්, විවිධ පලතුරු බීම හා අලංකාර ලෙස සරසන ලද ආහාර ලබා දීමෙන් රුචිකත්වය වර්ධනය කළ හැකි ය. එසේම ආහාර සකස් කිරීමේ දී දරුවාගේ ප්‍රියතාව විමසීමෙන් ආහාර කෙරෙහි දරුවා තුළ ඇති රුචිකත්වය ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.

දරුවා ආහාර කෙරෙහි සංවේදීතාව ප්‍රකාශ කරයි. රසයන්හි වෙනස වෙන් කර හඳුනාගන්නා දරුවා එම රස වඩාත් ඉස්මතු වේ නම් ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරයි. එම නිසා ලුණු රස, මිරිස් රස, ඇඹුල් රස අවශ්‍ය පමණ භාවිත කිරීමෙන් දරුවා කැමැත්තෙන් ආහාර ගනියි. පිසීමේ ක්‍රම තුළින් ද විවිධත්වය ඇතිකර විවිධ වයනයන් ඇතිවන පරිදි ආහාර සකස් කර දීම වැදගත්ය. දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කළ ආහාර වෙනත් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් සකස් කර දීම තුළ දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි වේ. තව ද වෙනත් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර සැකසූ ආහාර දීමෙන් ද දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි ය.

උදා :- • විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම
- අල තැම්බීම වෙනුවට අල බේක් කිරීම

• වෙනත් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර දීම
- පලතුරු සලාද, පලා පිට්ටු



ක්‍රියාකාරකම 6.2

• මුල් ළමාවියේ පසුවන දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කර පිළියෙල කරන්න.

යෞවන අවධිය

යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවට වඩා ඒවායේ රසයට මුල් තැන දීම සිදු කෙරේ.

උදා :- ක්ෂණික ආහාර, සුළු කෑම, සිසිල් බීම වර්ග, සෝස් හා චට්නි වර්ග, කාබනීකෘත බීම හා පරිරක්ෂිත ආහාර

තවද විදේශීය කෑම වර්ග සඳහා ප්‍රමුඛතාවක් දක්වයි. එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට අමතර ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර, බදින ලද ආහාර ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.





සමහර යෞවනයන් පාලනයකින් තොරව ආහාර ගැනීම හා තෙල්, පිටි සහිත ආහාර අධික ව ගැනීමෙන් අධි බර තත්ත්වයට පත් වේ. එසේම ශරීරයේ හැඩය පවත්වා ගැනීමටත් බර පාලනය කිරීමටත් රාත්‍රියට ආහාර නොගැනීම හෝ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹීම සුලභ ව දක්නට ලැබෙන කරුණකි. පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම නිසාත් පිෂ්ඨය, ලිපිඩ හා සීනි ආහාර අධික ව ගැනීම නිසාත් අනාගතයේ දී බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරයි. ඉහත කරුණු සලකා බැලීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කරමින් මේ අවධියේ දරුවන් සඳහා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ලබා දිය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 6.3

පාසලට ගෙන යාම සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී අවධානයට යොමු කළ යුතු විශේෂ කරුණු ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධිය

ගර්භිණී හෝ ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන කාන්තාවන්ගේ ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව, ගුණාත්මක බව, විවිධත්වය හා රුචිකත්වය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් ය. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට පෝෂණමය ආහාර ප්‍රමාණයෙන් වැඩි කළ යුතු ය. විවිධ පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් සකසා ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය තුළින් රුචිකත්වය වැඩි කරයි.

ක්‍රියාකාරකම් 6.4

ගර්භිණී හෝ ක්ෂීරණ මවකට රාත්‍රියට ලබා දිය හැකි ආහාර වේලක් සඳහා බොජුන් පත් සකස් කර එම ආහාර වර්ග සකස් කරන්න.

මහලු අවධිය

මෙම අවධියේ දී ක්‍රියාශීලි බව අඩු ය. එම නිසා BMR අගය අඩු වේ. එබැවින් ආහාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ජීර්ණ පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝමෝන හා එන්සයිම ස්‍රාවය වීම ද අඩු වේ. එහෙයින් පහසුවෙන් ජීරණය වන ආහාර ලබා දීම උචිත ය.

උදා :-
- ස්ටු කළ ආහාර වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ මෘදු බවකින් යුක්ත බැවිනි
- අමුවෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම
- කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම
- පහසුවෙන් ජීරණය වන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් අහාරයට ගැනීම
- අධික කුළුබඩු, තෙල් යෙදූ ජීරණයට අපහසු ආහාර සීමා කිරීම

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

දෛනික ආහාර වේල් පිළියෙල කිරීමට අමතර ව විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමට සිදු වේ.

විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී ඒ සඳහා ගැළපෙන ආහාර සහිත ව ආහාර වේල් පිළියෙල කළ යුතු ය.

උදා :-
- ජාතික උත්සව (අලුත් අවුරුදු උත්සවය, තෛපොංගල් උත්සවය)
- ආගමික උත්සව (රාමසාන් උත්සවය, නත්තල් උත්සවය)
- ප්‍රියසාද (උපන්දින උත්සවය, විවාහ උත්සවය)



එවැනි විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී පහත කරුණු අවධාරණය කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට උචිත ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට පහසු වේ.

- උත්සවයේ ස්වභාවය
- උත්සවය පවත්වන වේලාව
- උත්සවයට සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය
- ආහාර වේල් තුළ ආහාර වර්ගවල ගැළපීම
- සකස් කිරීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම

අලුත් අවුරුදු හා තෛපොංගල් උත්සවය සංස්කෘතික උත්සව වේ. මෙම උත්සව සඳහා සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග ඇත.

උදා :- • අලුත් අවුරුදු උත්සවය සඳහා - කිරිබත් හා කැවිලි වර්ග
• තෛපොංගල් උත්සවය සඳහා - පොංගල් බත්

රාමසාන් හා නත්තල් උත්සව ඉතා ඉහළින් සමරයි. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගෙන සාදාගත් ආහාර වර්ග බොහොමයක් මෙම උත්සව සඳහා යොදා ගනී.

සහභාගීවන පුද්ගලයන් මත උපන්දින උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් විය හැකි ය. එහි දී සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය මත සකස් කරනු ලබන ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.

උදා :- • ළමුන්ගේ උපන්දින සාදයක දී ළමයින්ට උචිත ආහාර, විශේෂයෙන් පැණි රස කෑම වර්ග සකස් කරයි. විවිධ සැරසිලි ක්‍රම මෙන් ම උපන්දින කේක් ආකෘතිය සඳහා ද ළමයින්ට උචිත රූප යොදා ගනී.

විවිධ ආගම්වල විවාහ උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් වේ. එසේ ම සකසනු ලබන ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.

සාරාංශය

මිනිස් ජීවන චක්‍රයේ ළදරු අවධිය, මුල් ළමා විය, යෞවන අවධිය හා මහලු අවධිය ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධීන් වේ. මෙම සියලු අවධි සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී ආහාරයේ පෝෂණ අගය මෙන් ම රුචිකත්වය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය. එසේම ජාතික උත්සව, ආගමික උත්සව, ප්‍රියසාද වැනි විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උත්සවයේ ස්වභාවය, පවත්වනු ලබන වේලාව, සහභාගී වන අයගේ ආහාර වේල් තුළ ආහාර වර්ගවල ගැළපීම, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යෙදා ගැනීම ආදී කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
2. ළදරු අවධියේ පසුවන්නෙකුට වඩාත් සුදුසු ආහාර මොනවාද?
3. මුල් ළමා වියේ පසුවන්නෙකු සඳහා ආහාර සකස් කළ හැකි ආකාර මොනවාද?
4. යෞවන අවධියේ පසුවන ඔබ වඩාත් ප්‍රිය කරන ආහාර මොනවාද?
5. ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන්නන්ට ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
6. මහලු අවධියේ පසුවන්නන්ට සුදුසු ආහාර උදාහරණ සහිත ව දක්වන්න.
7. විවිධ අවස්ථා යනු කුමක් ද? උදාහරණ දක්වන්න.
8. විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

07 ආහාර පිළිගැන්වීම

ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම, පිළියෙල කිරීම සහ සකස් කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනය කළ ඔබ පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ ව ද දැන ගත යුතු ය.

විශේෂ අවස්ථාවල දී ආහාර පිළිගැන්වීමට සහ එය පිළිගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ව දැනුම හා කුසලතා වර්ධනය කිරීම මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.



ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථා
  උදා:- සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය, රාමසාන් උත්සවය
- පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා
  උදා:- උපන්දින උත්සව, විවාහ මංගල උත්සව, දානමය අවස්ථා
- වෙනත් විශේෂ උත්සව අවස්ථා
  උදා:- ක්‍රීඩා උත්සව, විවෘත කිරීමේ උත්සව

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ හැදෑරීම තුළින් ඔබට අත්වන වාසි කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාවය වර්ධනය වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම මෙන් ම එහි දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම
- ආගන්තුක සත්කාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වීම
- කාලය හා කාර්යයන් කළමනාකරණය කර ගත හැකි වීම
- විනෝදාස්වාදයක් ලැබීම

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- උත්සවයේ ස්වභාවය
- උත්සවය පවත්වන වේලාව
- සහභාගි වන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව
- උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ පවතින ඉඩකඩ
- උත්සවයේ ආකර්ෂණීයභාවය හා අලංකාරය
- උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම

• උත්සවයේ ස්වභාවය

උත්සවයේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතු ය.
උදා :- පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව/ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව

• උත්සවය පවත්වන වේලාව

උත්සවය පවත්වන වේලාවට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුතු ය.
උදා - උදෑසන / දිවා/ සන්ධ්‍යා / රාත්‍රි

නව නිවසකට ගෙවදීම හෝ මුල්ගල තැබීමට උදය කාලය සුදුසු වන අතර උපන්දින උත්සව සන්ධ්‍යා හෝ රාත්‍රි කාලයේ පැවැත්වීම වඩාත් සුදුසු ය. උත්සවය පවත්වන වේලාව අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී යොදා ගන්නා සැරසිලි හා ආලෝක ක්‍රම ද එකිනෙකට වෙනස් ව යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය.

• සහභාගිවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව

උත්සව අවස්ථාව සඳහා සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාව සහ ඔවුන්ගේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ අවබෝධයක් පිළිගන්වන්නා සතු ව තිබිය යුතු ය. උත්සවය පවත්වන්නේ ළමුන් සඳහා ද, යෞවනයන් සඳහා ද, වැඩිහිටියන් සඳහා ද, පූජ්‍ය පක්ෂය සඳහා ද යනා දී වශයෙන් දැන ගත යුතු වේ. උත්සවයට සහභාගී වන සංඛ්‍යාවට ගැළපෙන පරිදි පිළිගැන්වීම සඳහා උපයෝගී කරගනු ලබන සහ භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීම වැදගත් ය.

• උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩකඩ

උත්සවයට සහභාගී වන සංඛ්‍යාවට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සුදුසු පරිදි පවතින ඉඩකඩ යොදා ගැනීම කළ යුතු වේ. සීමිත ඉඩකඩ පවතින විට ඉන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි වන පරිදි මෙන් ම ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පවතින විට එය නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවන ආකාරයටත් ආහාර පිළිගැන්වීම සැලසුම් කළ යුතු වේ. ඒ අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ද වෙනස් විය යුතු ය.

• උත්සවයේ ආකර්ෂණීය බව හා අලංකාරය

පිරිසිදු බව, ස්ථානයේ ක්‍රමවත් බව මෙන්ම ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් සහභාගී වන්නන් තුළ සතුටක් හා රුචිකත්වයක් ඇති කළ හැකි ය.

ආලෝකය හා වාත්‍රාශය මැනවින් ලැබෙන පරිදි පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය සකස් විය යුතු ය.

• උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම

උත්සවයේ ස්වභාවය, පවත්වන වේලාව, සහභාගී වන සංඛ්‍යාව ආදිය අනුව පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතු ය.

පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට සහ පිළිගන්වන ආහාරවලට අනුව ගැළපෙන උපකරණ කට්ටල හා මෙවලම් තෝරා ගැනීම වැදගත් ය.

පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට ගැළපෙන ලෙස ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම,ඒවා ස්ථාන ගත කිරීම කළ යුතු අතර උචිත මේස අලංකරණ ක්‍රම ද යොදා ගත යුතු ය.

උදා :- මල් සැකසුම්, එළවළු කැටයම්, පලතුරු කැටයම්, අයිස් කැටයම්

පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී, සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන බැවින් ඒ සඳහා උචිත ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය වන්නේ ස්වයං සේවා හෙවත් බුෆේ (Self Service / Buffet Service) සේවයයි.

ස්වයං සේවා ක්‍රමය යනු කෙටි කාලයක් තුළ දී සීමිත ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක වැඩි අමුත්තන් සංඛ්‍යාවකට ඔවුන්ගේ රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන තමන් කැමති ස්ථානයක අසුන් ගෙන ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා අවස්ථාව සැලස්වීම ය. මෙම ක්‍රමයේ දී ආහාර බෙද ගන්නා අනුපිළිවෙළ අනුව ආහාර බඳුන් තැන්පත් කරනු ලැබේ.

ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම දී පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව කළ හැකි ය.

මංගල උත්සව, ගෙට ගෙවදීමේ උත්සව, උපන් දින උත්සව ආදී අමුත්තන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන අවස්ථාවක දී ස්වයං සේවා ක්‍රමය යොද ගැනීම වඩාත් උචිත ය.



1. ආහාර ගන්නා පිඟන්
2. අත පිස්නා
3. ප්‍රධාන ආහාර දීසි
4. ව්‍යංජන දීසි
5. ප්‍රධාන ආහාර දීසිය සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
6. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
7. අත සෝදන කෝප්ප
8. වතුර වීදුරු
9. අතුරුපස සහිත බඳුන්
10. අතුරුපස හැඳි
11. මල් බඳුන

පෙරදිග මෙන් ම අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී මේසය සකස් කිරීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රමවේදය බෙහෙවින් සමාන ය. එහෙත් ආහාර ගනු ලබන ක්‍රමය එකිනෙකට වෙනස් වේ.



ස්වයං සේවා ක්‍රමයට පිළිගැන්වීම සඳහා සූදානම් කළ ආහාර

අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට අනුව අමුත්තන් විසින් තමන්ගේ රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන ඔවුන්ට වෙන් කර ඇති මේසය වෙත ගොස් එහි තබා ඇති හැඳි, ගෑරප්පු භාවිතයෙන් ආහාර අනුභව කරනු ලැබේ. එක් මේසයක අමුත්තන් 10 - 12 අතර පිරිසකට ආහාර ගැනීමට හැකි වන සේ මේසය සකස් කරනු ලබයි.

පානය සඳහා අවශ්‍ය ජලය ආහාර පිළිගන්වන්නන් විසින් අමුත්තන් වෙතට පැමිණ පිළිගන්වනු ලබයි.

පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අමුත්තන් අතින් ආහාර ගන්නා නිසා අත සේදීම සඳහා ජලය සැපයිය යුතු ය. පානීය ජලය ආහාර පිළිගන්වන්නන් විසින් අමුත්තන්ට පිළිගැන්වීම හෝ වෙනත් ස්ථානයක තබා ඇති විට තමන් විසින් ම එම ස්ථානයට ගොස් ලබා ගත හැක.

අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව සකස් කරන ලද පිළිගැන්වීමේ මේසයක් පහත රූපයෙන් දක්වා ඇත.



ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර ගැනීම සඳහා පිළියෙල කළ මේසයක්

ක්‍රියාකාරකම 7.1

ඉහත රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. සහභාගිවන අමුත්තන් සංඛ්‍යාවට අනුව පහත සඳහන් භාණ්ඩ, උපකරණ සහ මෙවලම් තෝරාගන්න. දී ඇති උපදෙස් පිළිපදිමින් අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ස්වයංසේවා ආහාර ක්‍රමයට පිළිගැන්වීමේ මේසය පිළියෙල කරන්න.

- හොඳින් ආලෝකය හා වාත්‍රාශය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරා ගන්න.
- එම ස්ථානය හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.
- පිළිගන්වනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණයට අනුව මේසය තෝරා ගන්න. (මෙහි දී එක ම දිග සහ පළල සහිත මේස කිහිපයක් එක ළඟ තිරස් ව තබා දිග මේසයක් මෙන් සකස් කිරීම සාමාන්‍ය ක්‍රමවේදයයි)
- එකට තබන ලද මේස සියල්ල ම වැසෙන පරිදි මේස රෙදි අතුරා ගන්න.
- මේසවල කකුල් වැසෙන පරිදි පොළොව (Pleats) සහිත රෙද්ද මේසය වටා සවි කර ගන්න.
- ආහාර බඳුන් මේසය මත තැබීමේ දී වමේ සිට දකුණට ගමන් කරමින් ආහාර බෙදගැනීමට හැකිවන පරිදි මේසය පිළියෙල කරන්න.
- ආහාරය පිළිගන්වන මේසය අලංකාර කිරීම පිණිස එළවළු කැටයම් (Vegetable carvings) බටර් කැටයම් (Butter carvings) අයිස් කැටයම් (Ice carvings) තබන්න.
- ආහාර වේල සඳහා සුප් පිළිගන්වන්නේ නම් සුප් බඳුන් සහ සුප් පිළිගන්වන බඳුන් පළමු ව තබන්න.
- ආහාර ගන්නා පිඟන් එක මත එක සිටින පරිදි තබන්න.
- සලාද බඳුන් හා සලාද වැසුම් (Salad dressings) තබන්න. සලාද සඳහා හැඳි ඒ අසල ම බඳුනක් (Spoon rest) මත තබන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර බඳුන් තබන්න. ඒ අසල ම ප්‍රධාන ආහාර සඳහා හැඳි (Spoon rest) තබන්න.
- ව්‍යංජන බඳුන් සහ හැඳි ද ඒ ආකාරයට ම තබන්න.
- මේසය මත තබන ආහාර වර්ග අනුව ආහාර බඳුන් සහ හැඳි තබන්න.
- ආහාර බෙදාගැනීමෙන් පසුව ආහාර ගන්නා මේස වෙත ගොස් හිඳගෙන ආහාර ගැනීම මෙහි දී සාමාන්‍ය ක්‍රමය වන බැවින් ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා වෙන ම මේස සකස් කරන්න.

පුටුවල ක්‍රමවත් බව සඳහා පුටු කවර තමන් කැමති වර්ණයකින් යොදගත හැකි ය. එමෙන් ම ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ වර්ණ පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා 18 x 22 ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කිරීම
- ගෘහ මූලිකයාට හා ගෘහ පාලිකාවට මේසය දෙපැත්තේ හිඳ ගැනීමට සැලැස්වීම
- සුහදශීලීව හා ආචාරශීලීව ආහාර පිලිගැන්වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම වම්පසින් ද, බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද සිදු කිරීම
- ආහාර අනුභව කර අවසන් වූ පසු ආහාර ගත් බඳුන් වහා ම ඉවත් කිරීම

ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී සහ ආහාර ගැනීමේ දී ශබ්ද නොනගින ලෙස මෙවලම් භාවිත කිරීම
- ඉඳුල් සහිත අතින් ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වැළකීම
- සියලු දෙනා ආහාර ගැනීම අවසන් වන තෙක් අසුනින් නොනැගිටීම
- සියලු දෙනා සමඟින් ආහාර අනුභවය ආරම්භ කිරීම.

සවස තේ පැන් සංග්‍රහ අවස්ථාවල දී, බන්දේසි මත තබා ආහාර පිළිගැන්වීම ද සිදු කළ හැකි ය.

- බන්දේසිය ආවරණය කිරීමට සුදුසු පරිදි තෙල් කඩදාසි (oil papers) යොදා ගන්න.
- රස කැවිලි, සුළු කෑම අලංකාර ව ක්‍රමානුකූල ව ඒ මත රිද්මයකට අනුව අසුරන්න.
- අත් සෝදන කෝප්ප සහ අත් පිස්නා වෙනම බන්දේසියක තබන්න.
- පාන වර්ග වෙන ම බන්දේසියක තබා පිළිගන්වන්න.
- ආහාර ගැනීම සඳහා සුදුසු භාග තසිම් (half plates) සහ අත් පිස්නා (paper serviettes) එක මත එක බන්දේසියක තබා පළමු ව පිළිගන්වන්න.
- භාග තසිම් පිළිගැන්වීමෙන් අනතුරු ව සුළු කෑම (short eats), රස කැවිලි පිළිගන්වන්න.



ක්‍රියාකාරකම 7.2

1. අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර ගැනීම සඳහා මේසය පිළියෙල කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
2. ඔබ පාසලේ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පැමිණෙන ප්‍රධාන අමුත්තා සඳහා තේ මේසයක් පිළියෙල කරන ආකාරය රූප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න.

සාරාංශය

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන බැවින් ඒ සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමවේදය වන්නේ ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමයි.

පෙරදිග සංස්කෘතියට හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ය. කුමන ක්‍රමයකට ආහාර පිළිගැන්වුවද, වඩා වැදගත් වන්නේ, පිළිගන්නාට සතුට, රුචිකත්වය ඇතිවන ලෙසට පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමයි.

අභ්‍යාස

1. යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ උපන් දින අවස්ථාවකට සවස තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට මේසය පිළියෙල කරන්න.
2. එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා අපරදිග ක්‍රමයට විධිමත් ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම ඇඳ පෙන්වන්න.

08 ආහාර පරිරක්ෂණය

අප පරිභෝජනයට ගන්නා සෑම ආහාරයක් ම නරක් වීමට භාජනය වේ. ආහාර නරක් වීමට ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හා භෞතික හේතු බලපායි. මෙම හේතු නිසා සිදුවන ආහාර නරක් වීම පාලනය කර, ආහාර නරක් වීම වළක්වා ගැනීමට විවිධ ක්‍රම යොදා ගනු ලැබේ. මේවා සරල ක්‍රම සහ නවීන තාක්ෂණික පරිරක්ෂණ ක්‍රම වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකි ය.

නිවසේ දී භාවිත කරන සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වියළීම - උදා :- කොස්, දෙල්
- ලුණු දැමීම - උදා :- දෙහි
- ටොෆි / දෝසි සෑදීම - උදා :- අල
- චට්නි සෑදීම - උදා :- අඹ
- ඇඹුල් තියල් සෑදීම - උදා :- මාළු

ඉහත පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී එම ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කිරීම සිදු වේ. එක් පරිරක්ෂණ ක්‍රමයකට අදාළ ව උපක්‍රම කිහිපයක් යොදා ගැනීමට සිදුවේ. උපක්‍රම යනු ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පාලනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. එම උපක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සේදීම
- වියළීම / විජලනය
- තාපයට භාජනය කිරීම
  - ඉහළ තාපය
  - පහළ තාපය
- පරිරක්ෂක කාරක යෙදීම
- වාතයෙන් තොර කිරීම

මෙම පරිරක්ෂණ උපක්‍රම යෙදීමේ අරමුණු වන්නේ

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය මර්දනය කිරීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ආහාරයේ අඩංගු එන්සයිම විනාශ කිරීම

මේවා පරිරක්ෂණ මූලධර්ම ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඉහත සඳහන් කළ සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී යොදා ගන්නා උපක්‍රම හා මූලධර්ම පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරමු.

වියළීම (කොස්)



පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
වියළීම (කොස් / දෙල්)	සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
	තාපයට භාජනය කිරීම (බ්ලාන්ච් කිරීම)	• තාපය නිසා එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම හා සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම
	සූර්ය තාපය මඟින් වියළීම	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍ය ජලීය උපස්ථරය (තෙතමනය) ඉවත් කිරීම

ආහාරය සේදීම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් වේ. බ්ලාන්ච් කිරීමේ දී තාපයට භාජනය කිරීම නිසා එන්සයිම අක්‍රිය වීමෙන් ආහාරයේ පැහැය ආරක්ෂා වේ. සූර්ය තාපය මඟින් ආහාර වියළීමේ දී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයට හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ජලය පාලනය කරයි. ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය නොලැබීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වේ. කොස්, දෙල්, එළවළු සහ පලතුරු වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය වියළීම මඟින් පරිරක්ෂණය කරනු ලැබේ.

ලුණු දැමීම (දෙහි)





ඈත අතීතයේ සිට ම ආහාර කල්තබා ගැනීමට ලුණු භාවිත කර ඇත. ලුණු නිවසේ දී භාවිත කරන, අකාබනික ලවණ ගණයට ගැනෙන පරිරක්ෂණ කාරකයකි. ලුණු දෙහි දැමීම, ජාඩි දැමීම, මාළු ඇඹුල් තියල් කිරීම වැනි පරිරක්ෂිත ආහාර සැකසීමේ දී ලුණු භාවිත කරයි. ලුණු යොදා ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම හඳුනා ගනිමු.

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
ලුණු දැමීම (ලුණු දෙහි සෑදීම)	සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
	පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය (ලුණු යෙදීම)	(බාහිරාසෘතිය සිදු වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට අවශ්‍ය ජලය ඉවත් වීම)
	හිරු එළියේ වියළීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම වැඩීමට අවශ්‍ය ජලය ඉවත්වීම
	වාතය ඇතුළු නොවන සේ ඇසිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීමට හා එන්සයිම ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය වාතය තොර කිරීම

- බාහිරාසෘතිය සිදුවන අයුරු විමසා බලමු

ආහාර තුළ (දෙහි ගෙඩි තුළ) ඇති ජල අණු සාන්ද්‍රණය වැඩි ය. එයට සාපේක්ෂ ව ලුණු ද්‍රාවණයේ ජල අණු සාන්ද්‍රණය අඩු ය. ජල අණු සාන්ද්‍රණය වැඩි තැනක සිට ජල අණු සාන්ද්‍රණය අඩු තැනට ජල අණු ගමන් කරයි. **වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල අණු සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම බාහිරාසෘතිය ලෙස හඳුන්වයි.** ලුණු දෙහි සෑදීමේ දී, දෙහිවල ජල අණු සාන්ද්‍රණයට සාපේක්ෂ ව ලුණු ද්‍රාවණයේ ඇති ජල අණු සාන්ද්‍රණය අඩු බැවින් බාහිරාසෘතිය සිදු වේ. මේ අතර ම ලුණු අංශු ආහාරය තුළට විසරණය මඟින් ගමන් කරයි.

ලුණු ද්‍රාවණයේ ලුණු සාන්ද්‍රණය, දෙහි තුළ ඇති ලුණු සාන්ද්‍රණයට වඩා වැඩි බැවින් ලුණු අංශු දෙහි තුළට ගමන් කිරීම සිදු වේ. **විසරණය යනු සාන්ද්‍රණය වැඩි තැනක සිට සාන්ද්‍රණය අඩු තැනට අංශු ගමන් කිරීමයි.** බාහිරාසෘැති ක්‍රියාවලිය සිදුවීම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට අවශ්‍ය ජල සක්‍රියතාවය අඩු වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම සහ එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය ඇණ හිටීම සිදු වේ.

ටොෆි / දෝසි සෑදීම





ටොෆි / දෝසි සෑදීමේ දී සීනි ප්‍රධාන අමු ද්‍රව්‍යයක් වන අතර පරිරක්ෂණ කාරකයක් ලෙස ද ක්‍රියා කරයි. ටොෆි / දෝසි සෑදීමේ දී උකු සීනි ද්‍රාවණයක් යොදා ගනියි. දෝසි සෑදීමේ දී උපයෝගී වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම පහත දැක්වේ.

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
දෝසි සෑදීම (අල දෝසි සෑදීම)	සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
	තාපයට භාජනය කිරීම (අල තැම්බීම)	තාපය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම විනාශ වීම.
	පරිරක්ෂක භාවිතය (සීනි යෙදීම)	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම (බාහිරාසෘැතිය සිදු වීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට අවශ්‍ය ජලය නොලැබී යයි)
	තාපය යෙදීම (සීනි හා තැම්බූ අල සහිත මිශ්‍රණය)	තාපය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම

මෙහි දී සීනි ද්‍රාවණයේ ඇති ජල අණු සාන්ද්‍රණය අඩු ය. ඊට සාපේක්ෂ ව අලවල ඇති ජල අණු සාන්ද්‍රණය වැඩි ය. එවිට බාහිරාසෘැතිය සිදුවීමෙන් ආහාරයේ ජල සක්‍රියතාව අඩු වේ. ආහාර නරක් වීමට බලපාන ජල සාධකය පාලනය වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩීම මර්දනය වීම හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය ඇණ හිටීම සිදු වේ.

ජල සක්‍රියතාවය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ආහාරයක අඩංගු, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජල ප්‍රමාණයයි.

චට්නි සෑදීම





චට්නි සෑදීමෙන් එළවළු, පලතුරු පරිරක්ෂණය කෙරේ. මේ සඳහා සීනි, ලුණු, විනාකිරි වැනි පරිරක්ෂක යොදා ගනියි. චට්නි සෑදීමේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ඉවහල් වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම පහත දක් වේ.

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
චට්නි සෑදීම (අඹ චට්නි)	සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
	පරිරක්ෂක භාවිතය • ලුණු යෙදීම • සීනි යෙදීම	ජල සක්‍රියතාව අඩු වී/බාහිර ආස්‍රැතිය සිදුවීම මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම හා එන්සයම අක්‍රිය වීම.
	• විනාකිරි යෙදීම	ආම්ලික මාධ්‍යය තුළ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වීම
	තාපය යෙදීම	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම • එන්සයිම විනාශ වීම
	වාතය ඇතුළු නොවෙන සේ ඇසිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළු වීම වැළැක්වීම

ලුණු, සීනි යෙදීමෙන් බාහිරාස්‍රැතිය සිදු වී ජල සක්‍රියතාව අඩු කරයි. ජලය අඩු වීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට නුසුදුසු මාධ්‍යයක් ඇති වන අතර එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය ද නතර වේ. විනාකිරි යෙදීමෙන් pH අගය අඩු වී උපස්තරය ආම්ලික මාධ්‍යයක් බවට පත් කිරීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වේ.

ඇඹුල් තියල් සෑදීම (මාළු)





කෙටි කාලීන පරිරක්ෂණ ක්‍රමයකි. ලුණු, ගොරකා වැනි පරිරක්ෂක යොදා ගනියි. මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමේ දී මාළු පරිරක්ෂණය වීමට ඉවහල්වන උපක්‍රම හා මූලධර්ම පහත දැක්වේ.

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූල ධර්මය
ඇඹුල් තියල් සෑදීම (මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීම)	සේදීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම
	පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය • ලුණු යෙදීම • ගොරකා යෙදීම	• බාහිරාසෘැති ක්‍රියාවලිය මගින් ජල සක්‍රියතාව අඩු වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දන වීම හා එන්සයිම අක්‍රිය වීම • ඉහත දැක්වූ මූල ධර්මයට අමතර ව ආම්ලික මාධ්‍යයක් ඇති කිරීම මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බාධා වීම හා එන්සයිම අක්‍රිය වීම
	තාපය යෙදීම	• තාපය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම විනාශ වීම
	වාතය ඇතුළු නොවන සේ ඇසිරීම	• ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය කිරීම

ලුණු සහ ගොරකා යෙදීම නිසා බාහිරාසෘැතිය සිදු වී ජල සක්‍රියතාව අඩු කරයි. මාළුවල ඇති ජල ප්‍රමාණය වැඩි ය. එම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය පහසු වේ. ජල සක්‍රියතාවය අඩු වීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වේ. ගොරකා යෙදීම නිසා pH අගය අඩු වී උපස්තරය ආම්ලික මාධ්‍යයක් බවට පත් වීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම මර්දනය වන අතර එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා ද ඇණ හිටියි.

එක් පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක දී උපක්‍රම කිහිපයක් යොදා ගන්නා බව දැන් ඔබට පැහැදිලි වී ඇත.

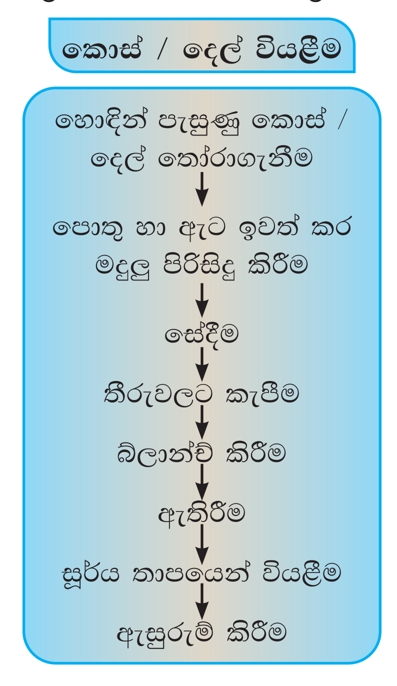
ක්‍රියාකාරකම 8.1

තක්කාලි ජෑම් සෑදීමේ දී යොදා ගන්නා පරිරක්ෂක හා උපක්‍රම ඒවාට අදාළ මූලධර්ම වෙන් වශයෙන් වගුගත කර දක්වන්න.

ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී යොදා ගන්නා උපක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පිරිසිදු කරන ලද අමුද්‍රව්‍ය, මෙවලම් හා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සුදුසු ප්‍රමිතියකින්, අනුමත ප්‍රමාණවලින් පරිරක්ෂක භාවිත කිරීම
  උදා - නියමිත සීනි සාන්ද්‍රණය පවත්වා ගැනීම, අවශ්‍ය පමණට ජලය යෙදීම
- බාහිර අපද්‍රව්‍ය එකතු නොවන ආකාරයට වියළීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වියළීම
- නියමිත උෂ්ණත්ව ප්‍රමාණ පරාස යොදා ගැනීම
- ජීවාණුහරණය කරන ලද බඳුන්වල ඇසිරීම
- සීල් කිරීම
- සුදුසු උෂ්ණත්ව යටතේ ගබඩා කිරීම

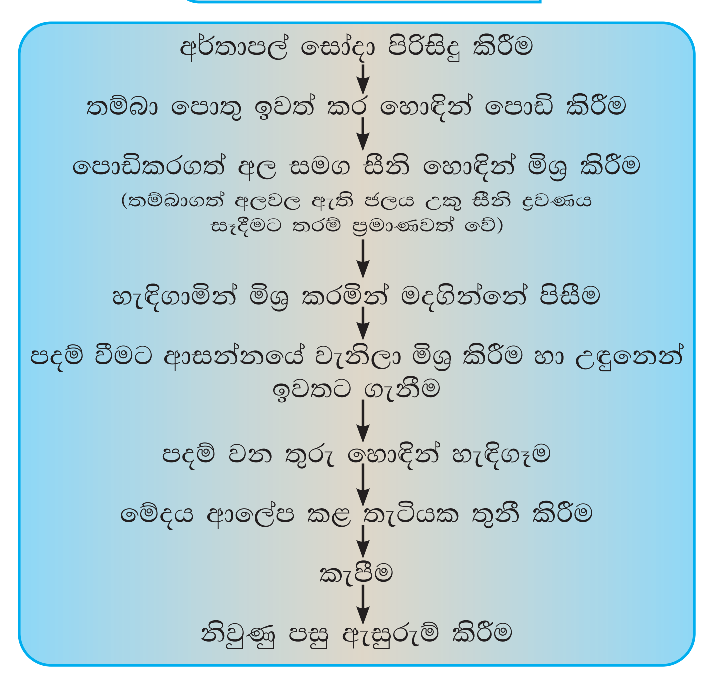
ඉහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කරමින් සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත් හදා බලමු. ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන ගැලීම් සටහන ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ කරන්න.



ලුණු දෙහි සෑදීම



අල ටොෆි / දෝසි සෑදීම



අඹ චට්නි සෑදීම

පැසුනු පලතුරු තේරීම (අඹ)
↓
සේදීම
↓
පොත්ත ඉවත් කර කැබලි කිරීම
↓
සීනි, විනාකිරි, ලුණු එයට මිශ්‍ර කිරීම
↓
මද ගින්නේ හැඳිගාමින් පිසීම
(කෑලි සහ ගතියට තිබේ නම් මුලින්ම සහ කැබලි එකතු කර සිහින් කැබලි පසුව එකතුකර පිසීම කළ යුතුයි)
↓
උකුවන තෙක් හැඳි ගෑම
↓
විනාකිරෙන් අඹරා ගත් සුදු ළූණු, අමු ඉඟුරු සහ කුළු බඩු (මිරිස් කුඩු, කුරුඳු පොතු) එකතු කිරීම
↓
හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම
↓
පදමට ආ පසු උදුනෙන් ඉවතට ගැනීම
↓
ඇසුරුම් කිරීම

මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීම

මාළු කැබලි කර සෝදා පිරිසිදු කිරීම
↓
මාළු කැබලිවල තෙතමනය ඉවත් කිරීම (තෙතමාත්තු කිරීම)
↓
ගොරකා සහ ගම්මිරිස් අඹරා ගැනීම
↓
අඹරාගත් ද්‍රව්‍ය සහ ලුණු මාළුවලට දමා මිශ්‍ර කිරීම
↓
ලිප මත තබා වසා මද ගින්නේ පිසීම
↓
ජලය හොඳින් ඉවත් වන තුරු පිස ගැනීම
↓
නිවෙන්නට තැබීම
↓
ඇසුරුම් කිරීම

⋆ මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීම සඳහා බල, කෙලවල්ලා වැනි මාළු වර්ග වඩාත් සුදුසු ය.

සාරාංශය

ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී විවිධ උපක්‍රම යොදාගනු ලැබේ. එම උපක්‍රම නිවැරදි ව යොදා ගැනීම තුළින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය මැඩ පැවැත්වීම සිදු කළ හැකිය. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම, විනාශ වීම නිසා ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රියාවලිය සාර්ථක වනු ඇත.

අභ්‍යාස

1. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම ලැයිස්තු ගත කරන්න.
2. සරල පරිරක්ෂණය ක්‍රමයකට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම වගුගත කරන්න.
3. බාහිරාසූතිය හඳුන්වන්න.
4. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා පරිරක්ෂණ උපක්‍රම භාවිත කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

09 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් හෙබි ජනතාව රටක සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට මහඟු දායාදයකි. පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය අතර පවතින දෘඩ සම්බන්ධතාව පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි සෘජු බලපෑමක් ඇති කරයි.

පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ සමීක්ෂණවලින් ලබාගත් දත්තවලට අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මෙන් ම පෝෂණ මට්ටම ද, සංවර්ධනය වෙමින් පවතින අනෙක් රටවල් සමඟ සංසන්දනය කිරීමේ දී උසස් මට්ටමක පවතින බව පෙනී යයි. නමුත් ළදරු, ළමා, යොවුන්, ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ මව්වරුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්ව පිළිබඳ ව සෑහීමකට පත්විය නොහැකි බව සමීක්ෂණවලින් ලද තොරතුරුවලින් හෙළි වී ඇත.

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවන්ට අනුකූල ව යම් පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරට අවශ්‍ය මහා පෝෂක හා ඇතැම් සමහර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දීර්ඝකාලීන ව නොලැබී යාම නිසා ඌනතා රෝග හට ගන්නා බව දන්නා කරුණකි. මෙවැනි ඌනතා රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු කිහිපයක් ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදුවලට නැඹුරු වීම, ජීරණ හා අවශෝෂණ දුර්වලතා සහ ආවේණික බලපෑම් ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය. එම ඌනතා සමහරක් පෝෂණ ගැටලු දක්වා වර්ධනය විය හැකි ය.

රටක වාසය කරන ජනතාවගෙන් වැඩි දෙනෙක් තුළ යම් පෝෂණ ඌනතාවක් දක්නට ලැබේනම් හෝ පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට පෝෂණ ඌනතාවක් ඉතා අහිතකර ලෙස බලපෑමක් ඇති කරන්නේ නම් හෝ එම තත්ත්වය පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙස හැඳින් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටලු කිහිපයකි.

- ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය
- අයඩීන් ඌනතාව
- යකඩ ඌනතාව
- විටමින් A ඌනතාව

වර්තමානයේ **අඩු බර දරු උපත්** හා **අධිපෝෂණය** ද පෝෂණ ගැටලු බවට පත් ව ඇත.

ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය (Protein Energy Malnutrition - PEM)

තුන්වන ලෝකයේ රටවල් අතර ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය උග්‍ර ගැටලුවක් බවට පත් ව ඇත. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළදරුවන් හා මුල් ළමාවියේ දරුවන් මෙම ගැටලුවට ගොදුරු වීම බහුල වශයෙන් දක්නට ඇත. පසු ළමාවියේ දරුවන්, නව යොවුන් දරුවන්, ගර්භිණී කාන්තාවන් හා ක්ෂීරණ මව්වරුන් ද ප්‍රෝටීන ශක්තිය මන්දපෝෂණයට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් පවතී.

ශරීරයට අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දිගු කාලයක් තුළ නොලැබී යාම මෙම ඌනතාවට ප්‍රධාන හේතුවයි. එමෙන් ම පහත දැක්වෙන හේතු ද ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණයට බලපානු ඇත.

- අයහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
- නූගත්කම
- නොසැලකිලිමත් බව
- පෝෂණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප හා නිසි දැනුම නොමැති වීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම
- සෞඛ්‍ය සේවා නිසි ලෙස නොලැබී යාම
- දරුවන් දෙදෙනෙක් අතර වයස් පරතරය අඩුවීම
- යොවුන් වියේ දී ගැබ් ගැනීම

ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය ළදරු වියේ සිට යොවුන් විය දක්වා දරුවන්ගේ වර්ධනයට විවිධ වූ හානිකර බලපෑම් ඇති කරයි. වයසට සරිලන උස සහ උසට සරිලන බර නොමැතිවීම ද මොවුන් තුළින් විද්‍යමාන වේ. මෙම තත්ත්වය උග්‍ර ලෙස බලපා ඇත්තේ උපතේ සිට අවුරුදු පහ දක්වා දරුවන්ට ය. මෙම ඌනතා තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන දර්ශක කිහිපයකි.

මිටි බව (Stunting)

වයසට සරිලන උස නොමැතිවීම (වයසට නියමිත උස සටහනෙහි රතු පැහැති පරාසය තුළ පිහිටීම) මිටි බවයි. දීර්ඝ කාලීන ව ආහාරයේ මහා පෝෂක අඩුවීම නිසා මෙම තත්ත්වය ඇති වේ.

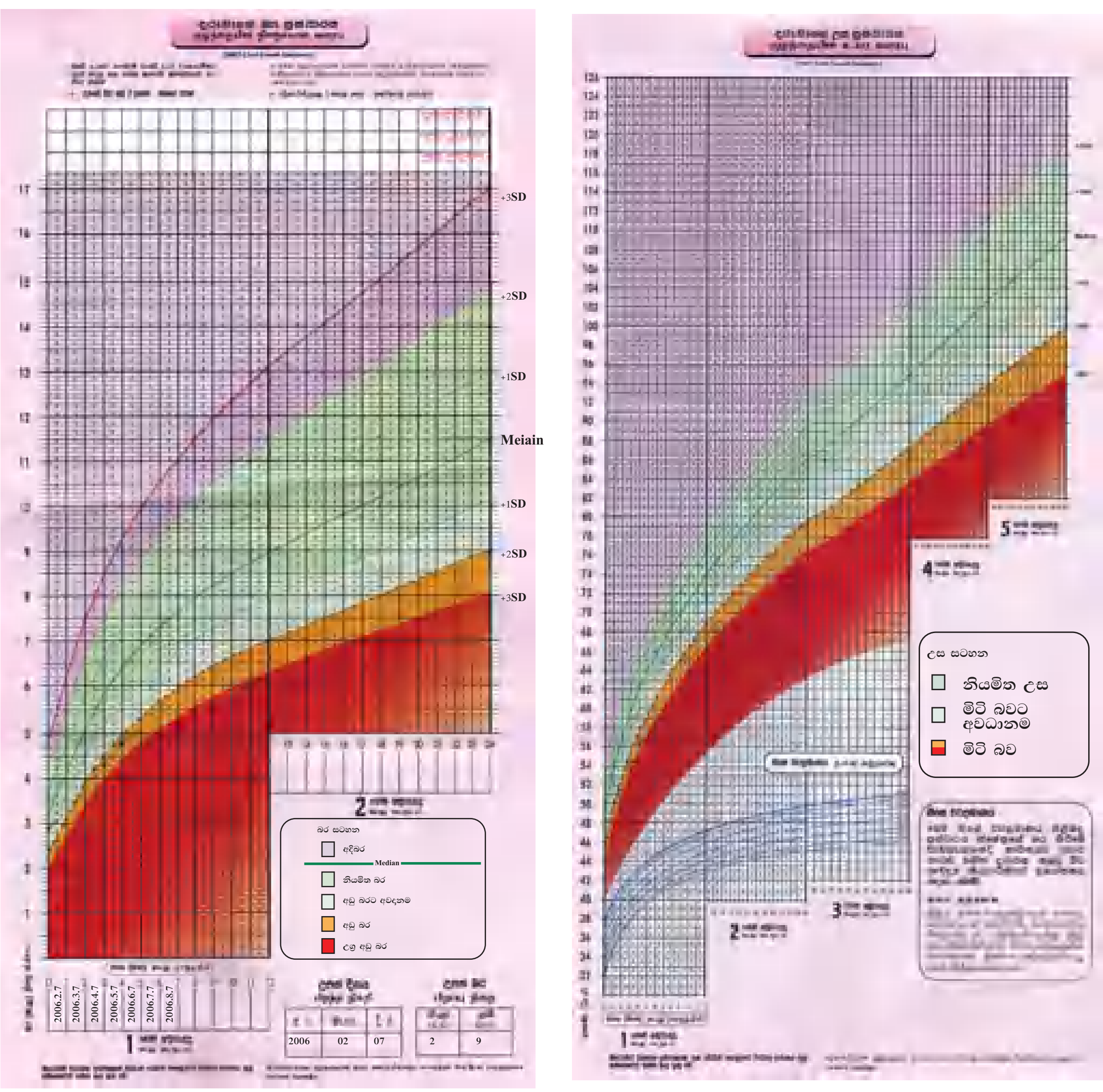
ක්ෂය වීම (Wasting)

උසට සරිලන බර නොමැති වීම ක්ෂය වීම ලෙස හඳුන්වයි. කෙටි කාලීන ව පරිභෝජනය සඳහා ආහාර නොලැබී යාම මෙයට හේතු වේ.

කෘෂ වීම (Underweight)

වයස අනුව තිබිය යුතු බර ප්‍රමාණය නොමැති වීම මින් අදහස් වේ.

මෙම තත්ත්ව පිළිබඳ ව ඔබට පැහැදිලි ව අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මකවන දරුවාගේ **සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි** (ගැහැණු දරුවකුගේ) බර සහ උස දැක්වෙන ප්‍රස්තාර සපයා ඇත.



9.2.1. පින්තූරය

9.2.2. පින්තූරය

ඉහත දක්වා ඇති සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ තුළින් දරුවකුගේ උස සහ බර නිසි ලෙස පවතින්නේදැයි දැනගත හැකි ය. නිරෝගී දරුවකුගේ වර්ධන රේඛා එක් එක් සටහනෙහි කොළ පාට පරාසය තුළ පැවතිය යුතු වේ. වයසට සරිලන උස අඩුවීම මිටි වීම ලෙස ද, වයසට සරිලන බර අඩු වීම කෘෂ වීම ලෙස ද හැඳින්වේ.

ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය නිසා විවිධ අවධි හා අවස්ථාවල දී පහත සඳහන් ලක්ෂණ හා බලපෑම් ඇති විය හැකි ය.

අවධි හා අවස්ථා	ලක්ෂණ හා බලපෑම්
ළදරුවිය	• අඩු උපත් බර මෙන් ම බර වැඩි වීමේ වේගය අඩු වීම • ආසාදන තත්ත්වවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
මුල් ළමාවිය සහ පසු ළමාවිය	• මිටි බව • ක්ෂය වීම • මානසික වර්ධනය අඩු වීම • ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම • දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනය බාල වීම
යොවුන් වියේ දරුවන්	• වැඩිවිය පත් වීම ප්‍රමාද වීම • උදාසීනත්වය හා වෙහෙස දැනීම • ඉගෙනීමේ හැකියාව අඩු වීම • ගැහැණු ළමුන්ගේ ශ්‍රෝණි මේඛලාව පටු වීම
අනාගත මව්වරු	• උස සෙ.මී. 145 ට අඩු වීම • බර කි.ග්‍රෑ. 40 ට අඩු වීම • නිරක්තය
ගර්භිණී මව්වරු	• නිරක්තය • ප්‍රසවයේ දී සංකූලතා ඇති වීම • බර වැඩිවීම ප්‍රමාණවත් නොවීම
ක්ෂීරණ මව්වරු	• නිරක්තය • විටමින් සහ ඛනිජ ඌනතා

කුඩා දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් ව මවුකිරි නොලැබීම, නිසිලෙස අතිරේක ආහාරවලට හුරු නොකිරීම, පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු දියරමය ආහාර ලබා දීම ආදී හේතු නිසා දරුවන්ට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක, ශරීරයට නිසි ප්‍රමාණවලින් නොලැබේ. මේ නිසා දරුවන් ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයට ලක් වේ. මෙම තත්ත්වය දිගින් දිගට ම පැවතීමෙන් දරුවා බෙහෙවින් කෘෂ වන අතර ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයේ උග්‍ර තීව්‍ර අවස්ථාවලට ද ගොදුරු විය හැකි ය.

ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයේ උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්ව පෙන්නුම් කරන රෝග තත්ත්ව දෙකකි.

- ක්වෝෂියෝකෝර්
- මැරැස්මස්

මෙම රෝග තත්ත්ව දෙක ළදරුවියේ හා මුල් ළමාවියේ දරුවන් තුළ ඇතිවිය හැකි ය.

ක්වෝෂියෝකෝර්

පිෂ්ඨමය ආහාර ප්‍රමාණාත්මක ව ලැබුණ ද එම ආහාරවල සිරුරට අවශ්‍ය කරන ප්‍රෝටීන් ඌන වීම මෙම තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු වේ.

මෙම තත්ත්වයේ දී රුධිරයේ ඇති ඇල්බියුමින් හා හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වේ. මේ නිසා රුධිරයේ අඩංගු මෙම ප්‍රෝටීන සාන්ද්‍රණය අන්තර් සෛලීය සාන්ද්‍රණයට වඩා අඩු වේ. එවිට රුධිරයේ ඇති ජලය අන්තර් සෛලීය තරලයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන තරලයට එක්වේ. මේ හේතුවෙන් ශරීරය ඉදිමේ. අත් පා උදරය යන ස්ථානවල ඉදිමුම් ස්වභාවයක් ඇතිවන අතර මෙම තත්ත්වය ඉදිමාව ලෙස හැඳින්වේ. මොවුන්ගේ ස්වරූපය ද, ඉතා උදසීන ස්වභාවයක් ගන්නා අතර සමෙහි ද, ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. හිසකෙස් තඹ පැහැති වී පහසුවෙන් කැඩී යා හැකි ය.

මැරැස්මස්

සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දීර්ඝ කාලීන ව අඩුවෙන් ලැබීම නිසා මෙම රෝග තත්ත්වයට පත්විය හැකි ය. මෙම තත්ත්වයට පත් වූ විට දරුවකුගේ සිරුර ක්ෂය වූ, ඉතා කෘෂ වූ මහලු පුද්ගලයෙකුගේ ස්වරූපයක් ගනී. සම යට මේද තැන්පත් වීම අඩු වීමෙන් සම රැළි වැටේ. මොවුන් තුළින් ඉතා උදාසීන ස්වභාවයක් හා නොරිස්සුම් ගතියක් දැකිය හැකි ය. හිස කෙස් සාමාන්‍ය පැහැයෙන් යුක්ත වුව ද, හිස කෙස් අඩු බවක් දක්නට ලැබේ.

ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- ළදරුවන්ට මුල් මාස 06 වන තුරු අනිවාර්යයෙන් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම
- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුත් අතිරේක ආහාර සැපයීම
- පෝෂණය පිළිබඳ ව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම
- ගැබිණි හා කිරි දෙන මව්වරුන් සායනවලට සහභාගි වීම උනන්දු කර වීම
- අඩු ආදායම් ලබන අඩු පෝෂණ තත්ත්ව ඇති අය හඳුනාගෙන පෝෂණ පරිපූරක ලබා දීම හා ඒවා නිවැරදි ව ආහාරයට ගැනීම සඳහා මඟ පෙන්වීම
- ආසාදන රෝග මැඩ පැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම
- ළමුන්ට සුදුසු, මිල අඩු, පෝෂ්‍යදායී, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර ප්‍රචලිත කිරීම
- ජීවන මට්ටම ඉහළ නැංවීම
- පණු ආසාදන ඇතිවිට පණු ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා දීම

නිරක්තය

ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව තුළ මේ වන විට නිරක්තය බහුල ව දක්නට ලැබේ. එමෙන් ම බොහෝ වයස් කාණ්ඩ අතර ද මෙය පැතිර පවත්නා බැවින් පෝෂණමය නිරක්තය අප රටෙහි ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් බවට පත් වෙමින් තිබේ.

ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක අඩුවීම මෙන් ම වෙනත් හේතු නිසා ද නිරක්තය ඇති වේ. මෙය පිළිවෙළින් පෝෂණමය නිරක්තය හා පෝෂණමය නොවන නිරක්තය ලෙස හැඳින්වේ.



නිරක්තය සහිත　　　　නිරෝගී

වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ ම ගැහැණු දරුවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වේ. මෙයට හේතු වන්නේ ආර්ථවයේ දී ශරීරයෙන් රුධිරය සමග යකඩ ප්‍රමාණයක් ඉවත් වීමයි. මේ නිසා ආහාර මඟින් ප්‍රමාණවත් ලෙස යකඩ නොලැබුණහොත් ඔවුන් තුළ නිරක්තය ඇති විය හැකි ය. ගර්භිණී අවධියේ දී නිරක්තය ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි ය. අප රටෙහි සෑම වැඩිහිටියන් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු නිරක්තයෙන් පෙළෙන බව ද සමීක්ෂණ මඟින් හෙළි වී ඇත.

නිරක්තය හඳුනා ගැනීම සඳහා වන හිමොග්ලොබින් කඩඉම් සීමා පහත දැක්වේ.

වයස් කාණ්ඩය	හිමොග්ලොබින් කඩඉම් සීමාව (ඩෙසි ලීටර් එකට ග්‍රෑම්වලින්)
මාස 06 සිට අවුරුදු 05	11.0 g/dl
අවුරුදු 05 -සිට අවුරුදු 11	11.5 g/dl
අවුරුදු 12 සිට- අවුරුදු 14	12.0 g/dl
ගර්භිණී නොවන කාන්තාවන් 15ට වැඩි	12.0 g/dl
ගර්භිණී කාන්තාවන්	11.0 g/dl
පිරිමි වයස අවුරුදු 15ට වැඩි	13.0 g/dl

නිරක්තයේ රෝග ලක්ෂණ

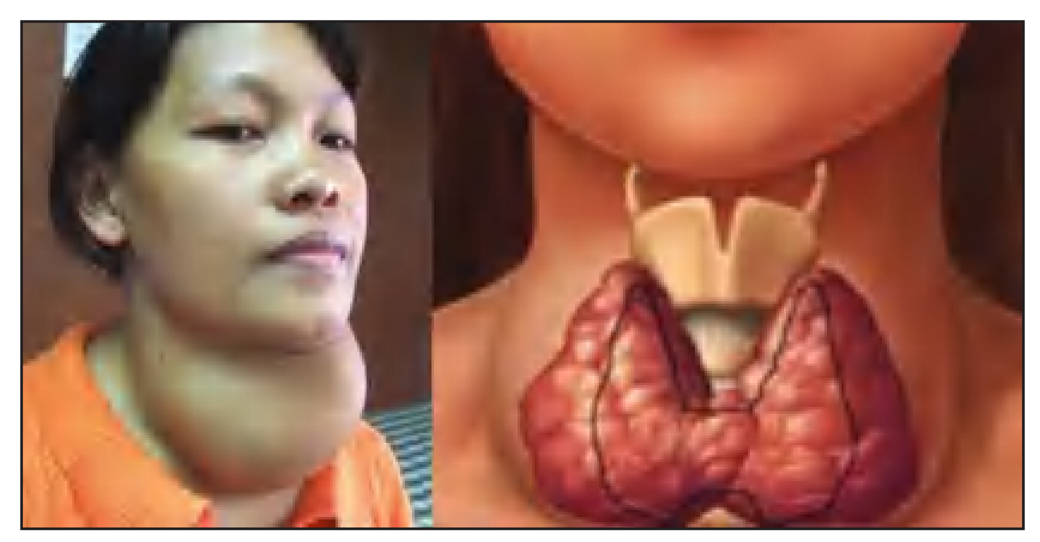
- ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම (තෙහෙට්ටුවීම)
- අලසබව ඇති වීම (කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ)
- වර්ධනය හීන වීම
- සුළු වැඩක දී පවා අධික වෙහෙසට පත් වීම
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම
- පසුකාලීනව හෘදය දුර්වලවීම නිසා සංකූලතා ඇති වීම
- අවධානය හා මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වීම
- අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම
- පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග වැළඳීම
- සිරුර සුදුමැලිවීම හා ඇස්,දිව හා අත්ල සුදුමැලි බව ඇති වීම

නිරක්තය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර

- සත්ත්වමය ආහාරවල අඩංගු යකඩ ශරීරයට පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගත හැකි බැවින් සත්ත්වමය ආහාර යකඩ ලබා ගැනීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ. (එම යකඩ හීම් යකඩ ලෙස හැඳින්වේ.)
- ශාකමය ආහාරවල අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය පහසු කිරීම සඳහා විටමින් C බහුල අලුත් එළවළු හා පලතුරු අනුභව කිරීම සුදුසු ය.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සියඹලා, දෙහි, ගොරකා වැනි ආම්ලික දෑ එකතු කර ගැනීම (විටමින් C වලට අමතර ව ඒවායේ අඩංගු ටාටරික්, සිට්‍රික්, මැලික් අම්ල යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි) සුදුසු ය.
- ආප්ප, තෝසෙ වැනි දෑ පිළියෙල කිරීමේ දී පැසීමට භාජනය කිරීම නිසා යකඩ අවශෝෂණය පහසු වේ.
- ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරවල ඇති ලයිසීන් ඇමයිනෝ අම්ලය යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි.
- තේ හා කෝපිවල අඩංගු ටැනින් හා කැෆේන් යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරයි. ඒ නිසා ආහාර වේලක් ගැනීමට පැය 1/2 කට පෙර හා ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පසු පැය 1/2ක් තුළ තේ හෝ කෝපි පානය නුසුදුසු වේ.
- ධාන්‍ය හා මාෂබෝගවල අඩංගු ෆයිටික් අම්ලය, අද්‍රාව්‍ය ෆයිටේට් සංයෝග සෑදීම ද, කොළ එළවළුවල අඩංගු ඔක්සැලික් අම්ලය, අද්‍රාව්‍ය ඔක්සලේට් සංයෝග සෑදීම ද, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා පමුණුවයි.
- ආහාරයෙහි තන්තුමය කොටස් වැඩිපුර අඩංගු වීම ද යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරයි.
- නිරක්තයට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී යකඩ අඩංගු පරිපූරක ලබා දිය යුතු වේ.
- පරපෝෂිත ආසාදන ඇති අවස්ථාවල දී සුදුසු ප්‍රතිකාර ලබා දිය යුතු වේ.

අයඩින් ඌනතාව

අයඩින්වලින් ශරීරයට ඉටුවන කෘත්‍ය හා එය ශරීරයට ප්‍රමාණාත්මකව නොලැබී යාම නිසා ඇතිවන තත්ත්ව පිළිබඳ ව ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. අයඩින් ඌනතාව ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් වේ.



අයඩීන් ඌනතාව නිසා ඇතිවන ගලගණ්ඩය තත්ත්වය

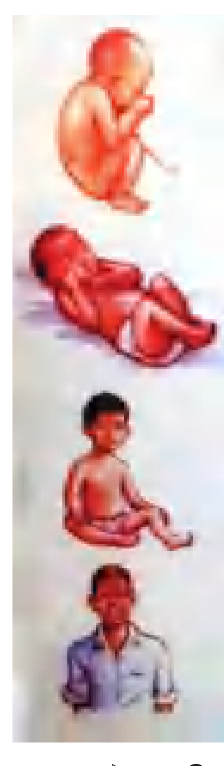
ලුණු අයඩින්වලින් සරු කිරීමේ වැඩ සටහන මගින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙම ඌනතාව අවම කර ගැනීමට සමත් වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ කඳුකර ප්‍රදේශවල පස, සෝදාපාළුවට ලක්වීම නිසා මෙම ඛනිජය පසෙන් ඉවත්ව යාම හේතුවෙන් කඳුකරයේ ජනතාව අතර අයඩින් ඌනතාව බහුල ව දක්නට ලැබේ. අයඩීන් බහුල ව ඇති මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආදිය ද, මෙම ප්‍රදේශවල ජනතාවගේ ආහාරයට එකතු වන්නේ ඉතාමත් අල්ප වශයෙන් වීම මෙම ප්‍රදේශවල ජනතාව තුළ අයඩීන් ඌනතාවය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි. සමහර ආහාරවල අඩංගු ගලගණ්ඩකාරක (Goitrogens) අයඩින් අවශෝෂණයට බාධා පමුණුවයි.

උදා :- මඤ්ඤොක්කා හෝ ගෝවා පවුලට අයත් එළවළු වර්ගයකින් විශාල ප්‍රමාණයක් දිනපතා ආහාරයට එකතු කර ගැනීම නිසා අයඩීන් අවශෝෂණයට බාධා ඇති වේ.

අයඩීන් සිරුරේ වර්ධක හෝර්මෝනයක් වන තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය වේ. අයඩින් ඌනතාව හේතුවෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තයිරොක්සීන් නිපදවා ගත නොහැකි වීමෙන් **'හයිපොතයිරොයිඩතාව'** නම් තත්ත්වය ඇති වේ. මෙම තත්ත්වය සිරුරේ විවිධ සංකූලතා ඇති කරයි.

තයිරොක්සින ඌනතාව නිසා ඇතිවන බලපෑම්



කලලය / භ්‍රෑණය

- ගබ්සා වීම
- මළ දරු උපත්
- මොළයට හානි වීම

නව ජන්ම

- නව ජන්ම ගලගණ්ඩය
- මොළයට හානි වීම

ළමා / යෞවන

- බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම
- කථන සහ ශ්‍රවණ දෝෂ
- කායික වර්ධනය පසුබෑම
- ගලගණ්ඩය

වැඩිහිටි

- උදාසීනත්වය
- මානසික ක්‍රියාකාරකම්වල පසුබෑම
- ගලගණ්ඩය සහ එහි සංකූලතා
- ක්‍රියාශීලිබව අඩු වීම

ඉහත දක්වා ඇති කරුණු මෙන් ම, ගර්භිණී සමයේ දී අයඩීන් ඌනතාවට ලක් වූ මවකගේ කුසෙහි වැඩෙන භ්‍රෑණය තුළ මානසික හා කායික අක්‍රමතා ඇති විය හැකි ය. ඒ අනුව දරුවෙකු තුළ සුළු මන්ද මානසික තත්ත්වය සහ ක්‍රෙටිනතාව (කුරුබව) වැනි තත්ත්ව දැක ගත හැකි ය.

අයඩීන් ඌනතාව වළක්වා ගැනීම

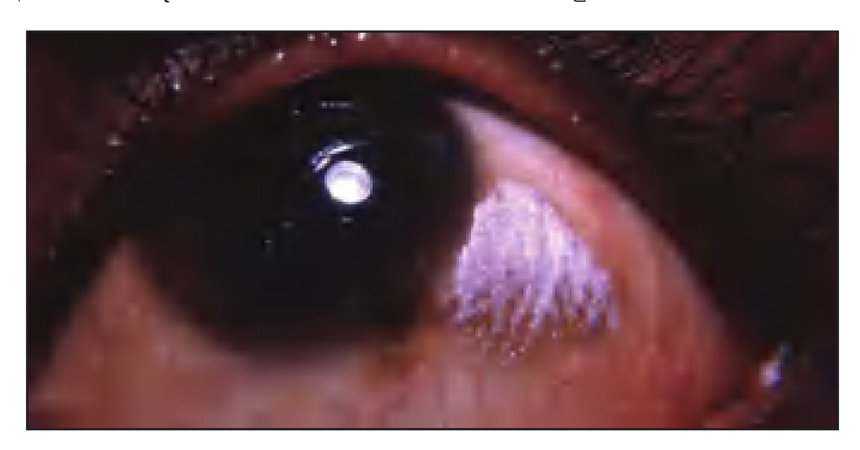
- කුඩා මුහුදු මාළු, කවච මාළු හා මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එකතු කරගැනීම
- මුහුද ආසන්නයේ වැඩෙන කොළ එළවළු බහුල ව ආහාරයට ගැනීම
- ආහාරවලට ලුණු එකතුකිරීමේ දී නොසෝදා භාවිත කිරීම
- ආහාර පිසීමෙන් පසු ලුණු එකතු කිරීම
- අඳුරු වීදුරු, ප්ලාස්ටික් වැනි භාජනවල ලුණු අසුරා තැබීම
- හිරු එළියට නිරාවරණය වන ස්ථානවල ලුණු බඳුන් නොතැබීම

විටමින් A ඌනතාව

ශරීරය තුළ දී A විටමිනය වැදගත් කාර්ය කිහිපයක් ඉටු කරන බව ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙස පවතින A විටමිනය ඌනතාව, ළදරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් මව් කිරි ලබා නොදීම, A විටමිනය අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත් ව නොගැනීම ප්‍රධාන හේතු වේ. මෙයින් අමතර ව පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම නිසා A විටමිනයේ අවශෝෂණයට බාධා ඇති වීමෙන් ද A විටමිනයේ ඌනතාව ඇතිවිය හැකි බව පරීක්ෂණවලින් සොයා ගෙන ඇත.

විටමින් A ඌනතාව නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව

A විටමිනය ඌනතාවයේ මුල් අවස්ථාවල දී රාත්‍රී අන්ධතාව ලෙස හඳුන්වන තත්ත්ව ඇති වේ. දිගුකාලීන A විටමිනයේ ඌනතාව අන්ධ බව ඇති කරයි. විටමින් A විටමිනයේ ඌනතාව නිසා ඇසෙහි අපිච්ඡද පටක වියළී, කොරපොතු සෑදේ. මෙම අවස්ථාවේ දී ඇසෙහි අළුවන් ලප දිස් වේ. මේවා **බිටෝ ලප** ලෙස හඳුන්වයි.



මෙහි දී ඇස කැසීම, ආලෝකය දෙස බැලීමට අපහසුවීම, ඇස ඉදිමීම හා වියළීම සිදු වේ. එමෙන් ම කඳුළු ග්‍රන්ථි අක්‍රිය වීමත් සමඟ ඇස ආසාදනය වීමට පටන් ගනියි. කෙමෙන් මෙම තුවාල සහිත බව ඇසෙහි ස්වච්ඡය දක්වා පැතිර යාම නිසා ඇසෙහි පෙනීම අඩු වේ. ඇස ආසාදනයට පත් වීම සෙරොප්තැල්මියා ලෙස හඳුන්වන අතර අවසානයේ දී ඇතිවන තත්ත්වය කැරටොමැලේෂියා ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවස්ථාවේ දී ඇස අන්ධ වේ.

මෙම තත්ත්වය ඇති වූ පසු විටමින් A ලබා දීමෙන් සුවපත් කළ නොහැකි ය. නමුත් මුල් අවස්ථාවේ දී විටමින් A ලබා දීම මඟින් රෝගය උත්සන්න වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

ඇසෙහි මෙන් ම සිරුරේ අනෙක් ස්ථානවල ද අපිච්ඡද පටක වියළීමට ලක් වේ. විශේෂයෙන් සම මෙම තත්ත්වයට පහසුවෙන් ගොදුරු වන අතර සම වියළී, ඝන වී, ගොරෝසු වී ගෙඹි සමක් මෙන් දිස් වේ.

එමෙන් ම විටමින් A ඌනතාව නිසා දරුවන් තුළ ශ්වසන රෝග හා පාචනය වැනි තත්ත්ව නිතර ඇති වේ.

විටමින් A ඌනතාව වළක්වා ගැනීම

- කිරි, බටර්, මාළු, මස්, පීකුදු හා බිත්තර ආදී සත්ත්ව ආහාර මඟින්, විටමින් A ලබා ගැනීම.
- බීටා (β) කැරොටීන් බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති අලුත් එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම.
- දරුවකු ඉපදී මුල් දින කිහිපයේ දී මව් කිරි (කොලෙස්ට්‍රම්) ලබා දීමට විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වීම.
- විටමින් A අධිමාත්‍රාව මාස හයකට වරක් නිසි පරිදි ලබා ගැනීම.

අඩුබර දරු උපත්

ශ්‍රී ලාංකික දරුවෙකු ගේ උපත් බර 2.5 kg ට වඩා අඩු වූ විට එය අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. අප රටෙහි දළ වශයෙන් සෑම දරු උපත් 6 කට ම එක් අඩුබර දරු උපතක් සිදුවන බව වාර්තා වී ඇත. අඩුබර දරු උපත්, පවුලට සමාජයට මෙන් ම සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ මුළු රටටම ආර්ථික මෙන් ම සමාජයීය වශයෙන් ද, අහිතකර වේ.

පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මවගේ පෝෂණ ඌනතා අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් වන අතර එවැනි දරුවන් පසුකාලීන ව මන්ද පෝෂණයට ලක්වීමේ අවදානමක් පවතී. ඉපදීමෙන් පසුව ද, පළමු මාසය තුළ මෙන් ම රෝගී වූ අවස්ථාවල දී විවිධ සංකූලතාවන් ට ද, ලක්වීමට ඇති ඉඩකඩ බෙහෙවින් වැඩි වේ.

අඩුබර දරු උපත් ඇතිවීමට බලපාන හේතු

- මව ගර්භණී වීමට පෙර හා ගර්භිණී කාලය තුළ අවශ්‍ය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ප්‍රමාණාත්මක ව නොලැබීම
- භ්‍රෑණයට රුධිර සැපයීම නිසි පරිදි සිදු නොවීම
- ජානමය හේතු
- ගර්භණීවියේ මවගේ රුධිර පීඩනය වැඩි වීම
- සමහර නිදන්ගත රෝග (දියවැඩියාව, ජර්මන් සරම්ප)
- මවගේ උස සහ බර අඩු වීම
- මවගේ වයස, අවුරුදු 14 ට අඩු වීම
- නූගත්කම සහ දැනුම්වත් නොවීම
- සමහර ගැබිණි මව්වරුන්ගේ කලල බන්ධය තුළ අධික ට්‍රාන්ස් මේද ප්‍රමාණයක් ගැබ් වී ඇති බැව් මෑත දී කළ පර්යේෂණයකින් සොයාගෙන ඇති අතර, එය ද දරුවන්ගේ උපත්බර අඩුවීමට හේතුවක් විය හැකි බැව් පෙන්වා දී තිබේ.

අඩු උපත් බර සහිත දරුවෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ

මෙවන් දරුවෙකුගේ සමෙහි වියළි බව, සම රැළි වැටීම, සම රෝමවලින් වැසී තිබීම,සිහින් සිරුරක් තිබීම වැනි ලක්ෂණ දැකිය හැකි වේ. හිස කෙස් ද නිසි ලෙස වර්ධනය වී නොමැත. ප්‍රතිශක්තිය ඉතාමත් හීන වේ. කිරි උරා බීමට ද අපහසු ය. මෙම දරුවන් ඉතා ප්‍රවේශමින් රැක බලා ගත යුතු වේ. අඩු උපත් බර සහිත මෙවන් දරුවෙකු උපත ලද විගස ආසිතකාරකය (Incubator) තුළ විශේෂ සත්කාර සේවා ලබා දීමට සිදු වේ.

අඩු බර දරු උපත් වළක්වා ගැනීම

- ළමා වියේ සිටම ගැහැණු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරාසය තුළ පවත්වා ගැනීම
- ගර්භිණී සමය තුළ නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම
- ගර්භිණී සමයේ දී නිසි විවේකයක් ලබා ගැනීම
- මාතෘ සායනවලට නිසි ලෙස සහභාගී වීම හා ලැබෙන උපදෙස් පිළිපැදීම

අධි පෝෂණය

පරිභෝජනයට ගන්නා පෝෂකයන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වීම හේතුකොට ගෙන වන අධිපෝෂණය වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලුවක් බවට පත් වී ඇත. ළමාවියේ දරුවන් මෙන් ම යොවුන් වියේ දරුවන් ද, වැඩිහිටියන් ද යම් ප්‍රමාණයක් අධිපෝෂණය නිසාවෙන් වන රෝගාබාධවලින් පෙළේ. අප රටෙහි යොවුන් වියේ දරුවන් අතරින් 5% ක් ගැහැණු දරුවන් ද 4% පිරිමි දරුවන් ද, අධිපෝෂණ තත්ත්වයට ලක් වී ඇත.



ලිපිඩ හා පිෂ්ඨය දෛනික අවශ්‍යතාවට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර මඟින් ලබා ගැනීමත්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීමත්, වැරදි ආහාර පුරුදුවලට යොමුවීමත් අධිපෝෂණ තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු වී ඇත. හිස් කැලරි සහිත ආහාර, පැණි බීම, ක්ෂණික ආහාර වැඩිපුර අනුභවය හා විවිධ ආහාර වේලට එකතු කර නොගැනීමෙන් ආහාරයේ තන්තු අඩු වීම අධිපෝෂණ තත්ත්වයට ප්‍රධාන හේතු ලෙස දැක්විය හැකි ය.

සෑම නිරෝගී පුද්ගලයෙකු ම දිනපතා ආහාර මඟින් ලබා ගන්නා ශක්තිය ඔහු විසින් වැය කරන ශක්තිය සමග තුලනය විය යුතු ය. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාව සඳහා ප්‍රමාණයට වඩා ශක්ති ජනක ආහාර ගැනීමත්, විවේකී අලස ජීවන රටාවකට හුරුවීමත් අධිපෝෂණ තත්ත්වය ඇති වීම කෙරෙහි බලපෑ හැකි ය.

අධිපෝෂණය නිසා අධිබර සහ ස්ථූලතාව ඇති වේ.

- අධිබර (Over weight) - BMI - 23.5 ට වඩා වැඩි වීම
  උසට සරිලන බරට වඩා බර වැඩි වීම මෙහි දී දැකිය හැකි ය.
- ස්ථූලතාවය (Obesity) - BMI - 30.0 ට වඩා වැඩි වීම
  උසට සරිලන බරට වඩා බර බොහෝ සෙයින් වැඩිවීම ස්ථූලතාවයි.

පුද්ගලයකු ගේ උසට සරිලන බර තීරණය කරන මිනුම් දණ්ඩ BMI හෙවත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයයි. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය තීරණය කිරීමට පුද්ගලයෙකු ගේ බර (kg) ඔහුගේ උසෙහි වර්ගයෙන් (m^2) බෙදිය යුතු වේ.

$$\text{BMI (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය)} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2\ (m^2)}$$

- BMI අගය 18.5 සිට 23.5 අතර පරාසය තුළ පවතී නම් නියමිත බරින් යුක්ත වේ.

ඉනවට ප්‍රමාණය ද පුද්ගලයෙකු ගේ අධි බර හෝ ස්ථූලතාව සොයා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන දර්ශකයකි. යම් පුද්ගලයෙකු ගේ බඳවටා තැන්පත් වී ඇති මේද ප්‍රමාණය එම පුද්ගලයා ගේ ශරීරයේ ඇති මුළු මේද ප්‍රමාණය පිළිබඳ ව දළ අදහසක් සපයයි. පහත දැක්වෙන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව තිබිය යුතු සාමාන්‍ය ඉණ වට ප්‍රමාණයයි.

පුරුෂයෙකු ගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය	- 90 cm (අඟල් 36)
කාන්තාවක ගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය	- 80 cm (අඟල් 32)

ස්ථූලතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

- දියවැඩියාව
- හෘද රෝග
- රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම
- කොලෙස්ටරෝල් රුධිර නාළවල තැන්පත් වීම
- සමහර පිළිකා
- දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම
- ආඝාතය
- අස්ථි සන්ධි ප්‍රදාහය

එමෙන් ම ස්ථූලතාව හේතුවෙන් වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව ද අඩු වේ.

අධිපෝෂණය වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- පරිභෝජනයට ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අතර සමතුලිත තත්ත්වයක් තබා ගැනීම
- BMI අගය 18.5 - 23.5 අතර පවත්වා ගැනීම
- බර අඩු කර ගැනීමේ ඉලක්කය සතියකට දළ වශයෙන් 0.5 - 01 kg දක්වා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

- දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවට ගැලපෙන ලෙස ආහාර පිරමීඩයට අනුකූලව සියලු ම ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් විවිධ ආහාර අඩංගු වන පරිදි යෝග්‍ය ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමට වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම
- මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොකඩවා යෙදීම
- තෙල්, සීනි හා පිෂ්ඨය අධික ආහාර සීමා කිරීම
- හිස් කැලරි සපයන ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

සාරාංශය

ප්‍රජාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය එම ප්‍රජාවේ මෙන් ම එම රටේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි තදින් ම බලපායි.

සිරුරට අවශ්‍ය සමහර පෝෂක ඌන වීමෙන් ඒවා පෝෂණ ගැටලු දක්වා වර්ධනය විය හැකි අතර, ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය, නිරක්තය, අයඩීන් ඌනතාව හා විටමින් A ඌනතාව වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු බවට පත් ව ඇත. එමෙන්ම අඩු බර දරු උපත් හා අධිපෝෂණය ද වර්තමානයේ දී පෝෂණ ගැටලු ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.

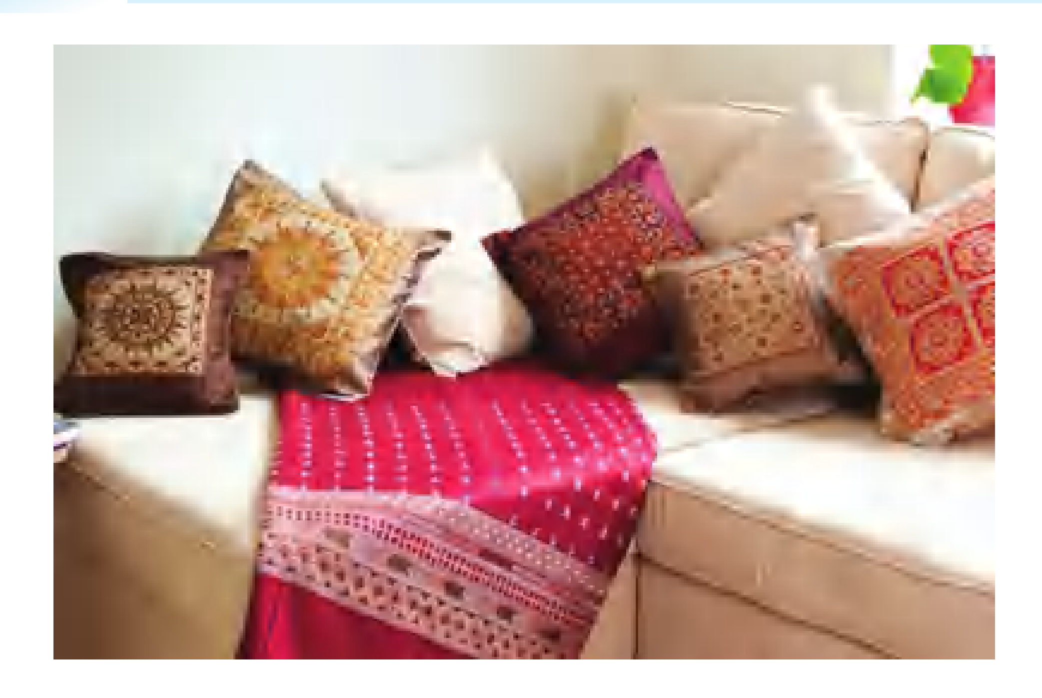
පෝෂණ ගැටලුවලට බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීම හා ඒවා වළක්වා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීම මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කරගත හැකි වේ.

අභ්‍යාස

1. පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වන්න
2. අඩුබර දරු උපත් වළක්වා ගැනීම සඳහා ගර්භිණී මවුවරුන්ට ලබාදෙන උපදෙස් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
3. ඔබ පන්තියේ සිසුන්ගේ BMI අගය සොයා ඒ අනුව නියත බර සීමාව, අඩුබර සීමාව, අධිබර සීමාව තුළ සිටින සිසුන් වර්ග කරන්න
   - බර අඩු සිසුන්ගේ බර වැඩි කර ගැනීම
   - බර වැඩි සිසුන්ගේ බර අඩු කර ගැනීම
   - නියමිත බර එලෙසම පවත්වා ගැනීමට

   අවශ්‍ය උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න

10 ගෘහපිළි නිර්මාණය



නිවැසියන්ගේ සුව පහසුව හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා ද, ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා ද ගෘහපිළි වැදගත් වේ. රෙදිවලින් නිර්මාණය කරනු ලබන මේස රෙදි, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට උර වැනි දෑ ගෘහපිළි ලෙස හැඳින් වේ.

මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සුන්දර ලෙස යොදා ගැනීම පිළිබඳ ව ගෘහීය උපාංග නිර්මාණයේ දී ඔබ අත්දැකීම් ලබා ඇත. උචිත මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආකර්ෂණීය ලෙස ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳ කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීම මෙම පාඩමේ දී අපේක්ෂා කෙරේ.

නිවසේ භාවිත වන ගෘහපිළි

නිවසක් තුළ විවිධ ගෘහපිළි භාවිත වේ. තිරරෙදි, ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳ ආවරණ මේස රෙදි, පුටු කවර, බිත්ති ආවරණ, රෙදි පාපිසි යනාදිය ඉන් කිහිපයකි.

පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ නිවසක විවිධ ස්ථානවල භාවිත වන ගෘහපිළි සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

විසිත්ත කාමරය	නිදන කාමරය	කෑම කාමරය හා මුළුතැන්ගෙය	නාන කාමරය
• කුෂන් කවර • ටීපෝ / ස්ටූල් කවර • පුටු කවර	• ඇඳ ඇතිරිලි • ඇඳ ආවරණ • මෙට්ට කවර • කොට්ට උර • මදුරු දැල්	• මේස රෙදි හා අනු ඇතිරිළි • අත් පිස්නා • බන්දේසි කවර • දීසි පිස්නා	• තුවා • අත් පිස්නා • කොමෝඩ් කවර

මෙම ගෘහපිළි නිර්මාණයේ දී විවිධ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හා මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත වේ. මෙම මැහුම් ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නියැදි සකස් කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙහි දී පහත දැක්වෙන උපදෙස් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දැක්වෙන නියැදි මැසීම සඳහා උස 10 cm × පළල 12 cm ප්‍රමාණයට ද විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම මැසීම සඳහා උස 12 cm × පළල 12 cm ප්‍රමාණයට ද රෙදි කැබලි කපා ගන්න.
- මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් නියැදි සඳහා ළා වර්ණ පොප්ලින් රෙදි හා ගැලපෙන නූල් ද, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම මැසීම සඳහා විවිධ වර්ණවල කපු නූල් කැරළි ද භාවිත කරන්න.
- මැසීමේ ආරම්භය හා අවසානය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- එක් එක් මැහුම් ක්‍රම මැසීම සඳහා ඔබට සපයා ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න.
- ඔබ විසින් සකස් කරන ලද ආදර්ශ මැහුම් පොතට මෙම නියැදි සහ ඒවා මැසීමේ දී අනුගමනය කරනු ලබන පියවරවලට අදාළ රූප සටහන් ද ඇතුළත් කරන්න.

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම

ඔබ ප්‍රගුණ කර ඇති මැහුම් ක්‍රමවලට අමතර ව ගෘහපිළි නිර්මාණයට අදාළ වන වෙනත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

- බුලියන් මැස්ම
- දිගකොට මැස්ම
- ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
- සැටින් මැස්ම
- හුරුළු කටු මැස්ම

බුලියන් මැස්ම (Bullion stitch)

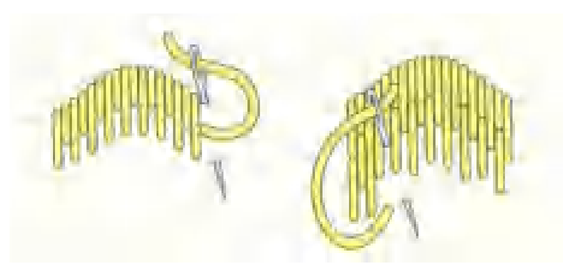
කුඩා මල්, මල් පොහොට්ටු හා රවුම් හැඩැති කොළ ආදිය මැසීම සඳහා යොද ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි. සිහින් රේඛා මැසීමට ද බුලියන් මැස්ම භාවිත කළ හැකි ය. මසනු ලබන මෝස්තරය රෙද්ද මතුපිට මදක් එසවුණු පෙනුමක් ලබාදීම සඳහා යොදා ගන්නා මැස්මකි.



- බුලියන් මැස්ම මැසීම සඳහා ස්ථාන සලකුණු කරගත් පසු නූල, රෙද්දෙහි හොඳ පිටට ගෙන එය ඇඟිලි දෙකින් තද කර අල්ලාගන්න.
- නූලෙහි කෙළවර ඉඳිකටු තුඩෙහි වාර කිහිපයක් පටලවා මැස්ම ලිහිල් නොවන සේ ඉඳිකටුව ඇද මැස්ම අවශ්‍ය ස්ථානයට ගෙන ඉඳිකටුව රෙද්දට ගසා මැස්ම ස්ථිර කරන්න.
- ඉහත ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් මෝස්තරය මසා නිම කරන්න.

දිගකොට මැස්ම (Long and short stitch)

මෝස්තරයක යම් හැඩතලයක් පිරවීම සඳහා යොදා ගත හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි. මැහුම් අතර හිඩැසක් නොතිබෙන සේ මැසීම අලංකාරයට හේතු වේ.





- ඉදිකටුව රෙද්දෙහි නොපිටින් හොඳ පිටට මතු කර අවශ්‍ය දුරින් ඉදිකටුව යටට ගසා ඒ ආසන්නයෙන් ම නැවත මතු කර ගන්න.
- දෙවන මැස්මේ දී මැස්මේ දිග ප්‍රමාණය වෙනස් කර මසන්න.
- මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට මැස්ම දිග හා කෙටි වන පරිදි මසා නිම කරන්න.

ප්‍රංශ ගැට මැස්ම (French knots)

මසනු ලබන මෝස්තරය රෙද්ද මතුපිට මදක් එසවුණු පෙනුමක් ලබා දීම සඳහා යොදා ගන්නා තවත් මැස්මකි.



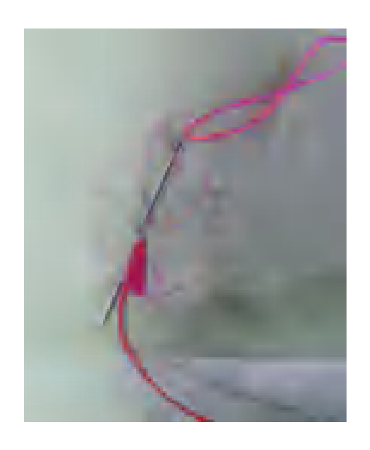




- රෙද්දෙහි මෝස්තරය මැසිය යුතු ස්ථාන තිත් මගින් සලකුණු කරගන්න.
- නූල හොඳ පිටට ගෙන එය ඇඟිලි දෙකින් තද කර අල්ලා නූල ඉදිකටු තුඩෙහි දෙවරක් පමණ පටලවා ඉදිකටුව මතු කළ තැනට ආසන්න ව යටට ගසා මසන්න.
- මේ ආකාරයට මෝස්තරය සම්පූර්ණ වන සේ මසා නිම කරන්න.

සැටින් මැස්ම (Satin stitch)

වමේ සිට දකුණට මසනු ලබන අතර හැඩතල පිරවීම සඳහා යොද ගත හැකි ය. පිරවිලි මැස්මක් ලෙස ද හැඳින්වේ.



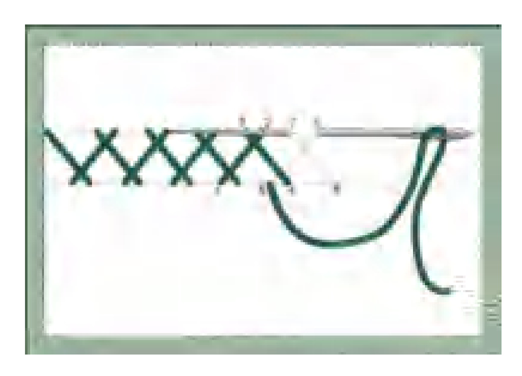


- මෝස්තරය වටා හීන් නූල් දුවවන්න.
- රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි හොඳ පිටට නූල මතුකර අනික් පසින් යටට ගසමින් ඇල හැඩයට ළං ළං ව මෝස්තරය මසාගෙන යන්න.

මැස්ම ළං කර මැසීමෙන් පිරවිලි ස්වභාවයක් ලැබෙන අතර අලංකාරය ද වැඩි වේ. මේ තුළින් මෝස්තරයේ ඉලිප්පුනු ස්වභාවයක් ද පෙන්නුම් කෙරේ.

හුරුළුකටු මැස්ම (Herringbone stitch)

වමේ සිට දකුණට මසනු ලබන මැස්මක් වන අතර ඉතා ළඟින් මැසීමෙන් පිරවිලි ස්වභාවයක් ඇති කරගැනීමට ද යොදා ගත හැකි ය.

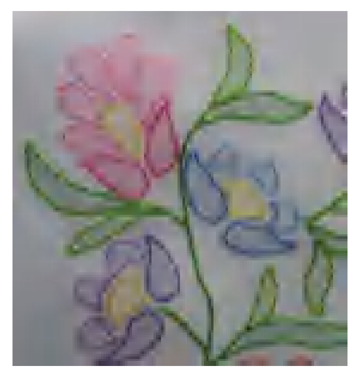




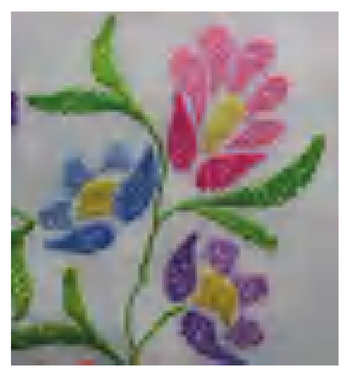
- මැසීමේ දී රෙද්දෙහි හොඳ පිටට නූල මතු කර මැස්මෙහි ප්‍රමාණය අවශ්‍ය ලෙස ගෙන, විකර්ණාකාර හැඩයක් ලැබෙන පරිදි ඉදිකටුව ගසා, රූප සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයට තිරස් අතට නොපිටින් කුඩා ප්‍රමාණයක් ආපස්සට ගෙන මසන්න.

මෙම මැස්ම විනිවිද පෙනෙන ඕගන්දි වැනි රෙද්දක නොපිටින් මැසීමට වඩාත් සුදුසු වන අතර සේයා / සෙවනැලි මැස්ම (Shadow work) ලෙස ද හැඳින්වේ.

හුරුළු කටු මැස්ම තුළින් විවිධ මෝස්තර නිර්මාණය කළ හැකි ය.

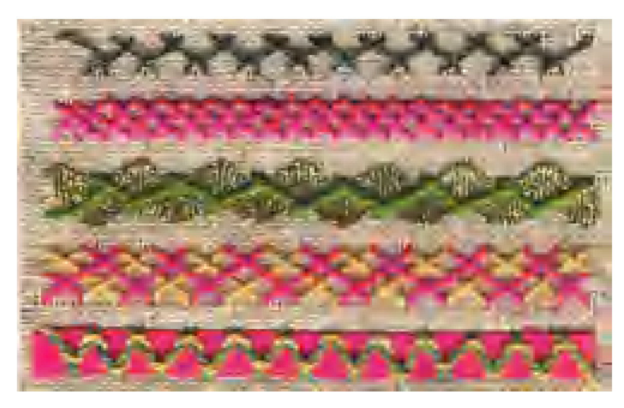


හොඳපිට



නොපිට

සෙවනැලි මැස්ම

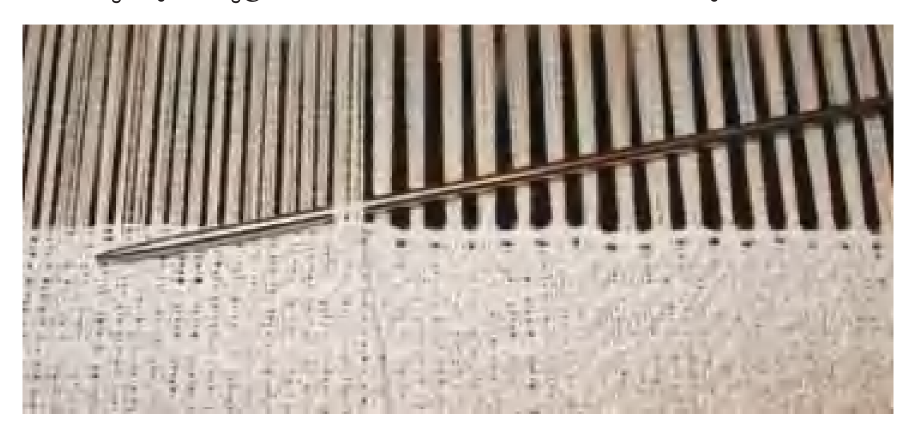


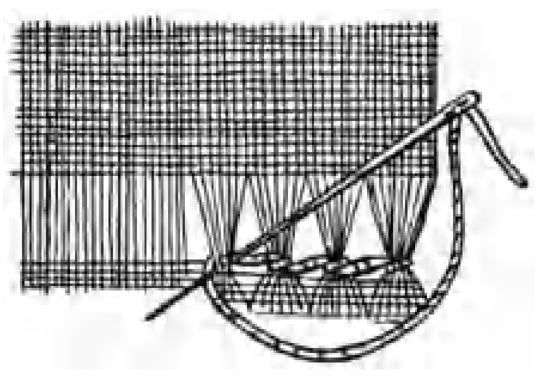
හුරුළුකටු මැස්මෙහි විවිධ මොස්තර

ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම (Hem stitch)

මෙය වාටියක් අලංකාර ව නිම කිරීමටත්, රෙදිපිළි අලංකාර කිරීමටත් යොදා ගන්නා මැහුම් ක්‍රමයකි.

ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම තුළින් විවිධ මෝස්තර ගොඩනගා ගත හැකි ය.







- වාටිය නැමීමට ඉඩ තබා රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි හරස් නූල් 4ක් පමණ ඉවත් කරන්න.
- වාටිය නවා එහි නැම්ම, නූල් ඉවත් කරන ලද කොටස කෙළවරට තබා බොරු නූල් අදින්න.
- මැසීම ආරම්භයේ දී ඉඳිකටුව මතුපිටට ගෙන මැස්මක් යොදන්න.
- රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි හිඩැස තුළ ඇති දික් නූල් 3ක් පමණ අල්ලා ඉඳිකටුව ගසා, නැවත වාටිය ද හසුවන සේ මසා ගෙන යන්න.
- මැසීම අවසානයේ දී වාටි මැස්ම මෙන් නිම කරන්න.

මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

මූට්ටු වර්ග

ඔබ විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන කුෂන් කවරය මැසීම සඳහා චාම් (සරල) මූට්ටුව හා ප්‍රංශ මූට්ටුව යොදා ගත හැකි ය.

විවර මැසීම

කොට්ට උර, කුෂන් කවර වැනි ගෘහපිළි සඳහා විවර යෙදීමෙන් කවරය තුළට කොට්ටය ඇතුළු කිරීමටත්, එය මනාව රඳවා තබා ගැනීමටත් පහසුවක් සැලසේ. එහෙත් විවරයක් යෙදීමේ දී ගෘහපිළිවල අලංකාරයට බාධාවක් නොවිය යුතු ය.

කුෂන් කවරයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ රෙද්දෙන්ම වාසි තබා නවා මසනු ලබන විවරයයි. මෙහි දී විවරයෙහි වාටිය සමාන පළලකින් යුතුවීම එහි මනා නිමාවක් ඇති කිරීමට හේතු වේ.

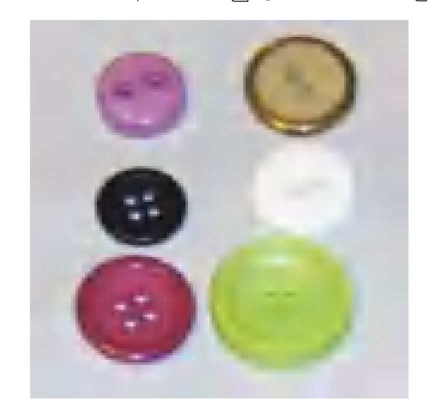
විවරය පියවීම සඳහා

- බොත්තම් හා කාස මැසීම
- දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම
- සැනගාංචු යෙදීම
- වෙල්කෝ ටේප් ඇල්ලීම

කළ හැකි ය.

බොත්තම් ඇල්ලීම හා කාස මැසීම

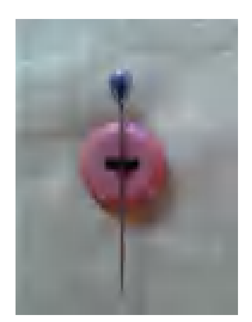
කුෂන් කවරයේ විවරයෙහි මතු වන පැත්තට බොත්තම් කාසයත්, යට වන පැත්තට බොත්තමත් ඇල්ලිය යුතු ය. සමාන දුරකින් බොත්තම් ඇල්ලීම අලංකාරයට හේතු වේ.

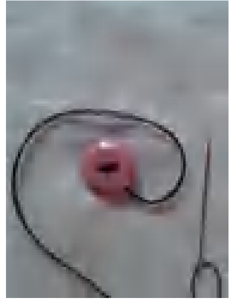


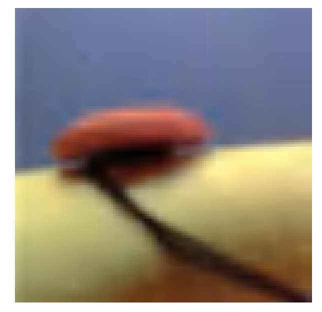


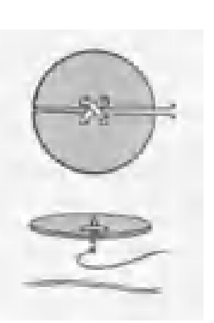
බොත්තම් ඇල්ලීම

බොත්තම් ඇල්ලීමේ දී පළමුව බොත්තම අල්ලන ස්ථානය සලකුණු කර ගන්න.









- නොපිටින් මැස්මක් යොදා නූල තද කර මතු පිටින් තබන ලද බොත්තම මත අල්පෙනෙත්තක් තබා ඒ හරහා සිදුරු අතරින් ඉදිකටුව ගෙන මැහුම් කිහිපයක් යොදන්න.

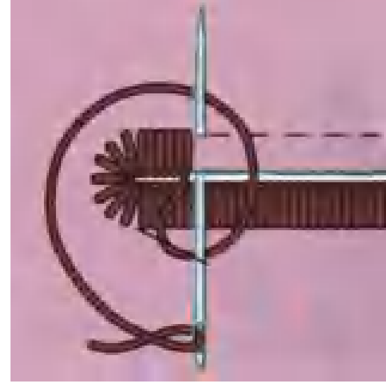
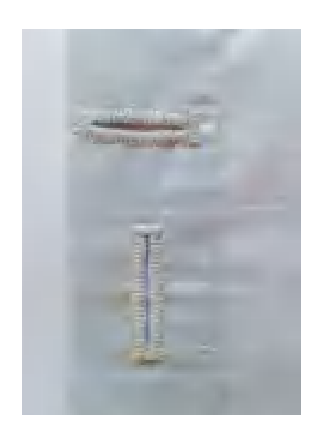


- ඉන් පසු අල්පෙනෙත්ත ඉවත් කර රෙද්ද හා බොත්තම අතරින් ඉදිකටුව ගෙන මැස්ම ශක්තිමත් කිරීමට බොත්තම වටා කිහිපවරක් නූල කරකවා නොපිටට ඉදිකටුව ගසා මැසීම අවසන් කරන්න.

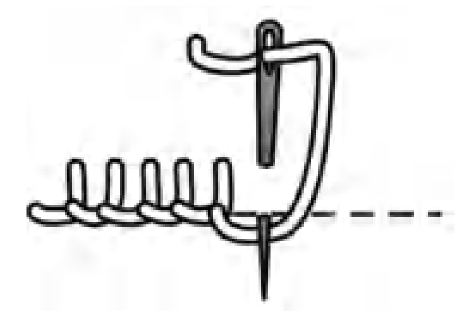
බොත්තම් කාසය මැසීම

කුෂන් කවරයේ විවරය පියවීම සඳහා සිරස් හෝ තිරස් බොත්තම් කාස යොද ගත හැකි ය.

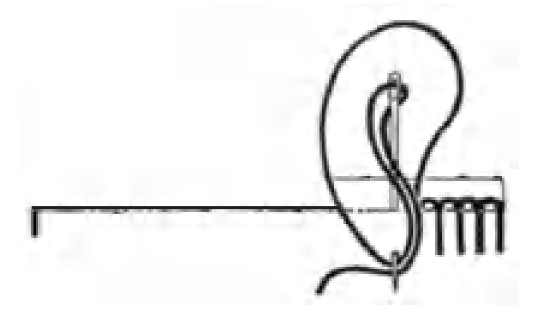
- මෙහි දී මතුවන පළුවේ බොත්තම් කාසය මසනු ලබන ස්ථානය සලකුණු කරන්න.
- ඒ මත බොත්තම තබා එහි දෙපස අල්පෙනෙත්ති දෙකක් ගසා පළල සලකුණු කරන්න.

- සලකුණු කරගත් රේඛාව ඔස්සේ රෙද්ද මැදින් දෙකට නවා කපන්න. මෙහි දි කැපුම ඇද හෝ විවෘත හෝ නොවිය යුතුය.
- කැපුමෙහි වම් කෙළවරින් ඉදිකටුව මතු කර නූල සෙ.මී 1 ක් පමණ තබා කැපුම් අද්දරෙහි දකුණු කෙළවර දක්වා බොත්තම් කාස මැස්මෙන් මසන්න.
- **සිරස් බොත්තම්** කාසය මැසීමේ දී දකුණු කෙළවර සෘජු මැස්ම 3ක් මසා එම මැස්ම 3 පමණක් අල්ලා බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදන්න.
- බ්ලැන්කට් මැස්මෙහි ගැටය කාසයෙහි විවරය දෙසට විය යුතු ය.
- නැවත කැපුම් දාරය ඔස්සේ දකුණු කෙළවර සිට වම් කෙළවරට බොත්තම් කාස මැස්ම යොදා සෘජු අද්දර බ්ලැන්කට් මැස්මෙන් මසා නිම කරන්න.
- මෙහි දී නොපිට පැත්තෙහි ඇති සෘජු මැස්ම 3 මත ද, ගැටය කාසය දෙසට වන පරිදි බ්ලැන්කට් මැස්ම මසන්න.
- **තිරස් බොත්තම්** කාසය මැසීමේ දී එක් සෘජු අද්දරක් ද අනෙක් අද්දර ගැටයක් රහිත කෙළින් මැස්ම 7 - 9 ක් යොදා ද කැපුම් අද්දර බොත්තම් කාස මැස්ම ද යොදා නිම කරන්න.
- ඔබට බ්ලැන්කට් මැස්මෙහි හා බොත්තම් කාස මැස්මෙහි වෙනස පහත රූපසටහනෙන් පැහැදිලි වනවා ඇත.



බ්ලැන්කට් මැස්ම



බොත්තම් කාස මැස්ම

දෙපෙති ජන්තු (Press studs) ඇල්ලීම

දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලිය යුතු ස්ථානය සලකුණු කර ගන්න.

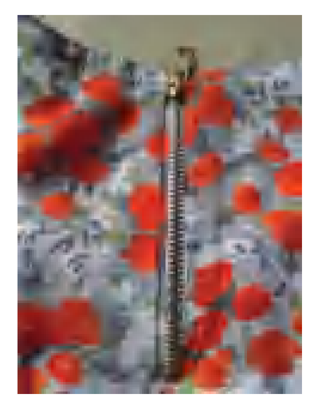




දෙපෙති ජන්තුවක ඇති කොටස් දෙකෙන් මැද සිදුර සහිත ජන්තු කොටස විවරයේ යට පළුවේ හොඳ පිටින් ද, කුඩා පියන විවරයේ මතු කරන පළුවේ නොපිටින් ද අල්ලන්න. මැසීමේ දී දෙපෙති ජන්තුවල ඇති එක් එක් සිදුර සඳහා මැස්ම 4 - 5 ක් යොදන්න. මෙහි දී බොත්තම් කාස මැස්ම භාවිත කරන්න.

සැනගාංචු (Zip fastener) ඇල්ලීම

විවරයෙහි දෙපසින් සමාන ප්‍රමාණයක් ඇතුළට නමා එම නැමුම් අද්දර සැනගාංචුවේ මැදට තබා බොරු නූල් අදින්න. පසුව රූපසටහනෙහි පරිදි ස්ථිර මැස්මක් යොදා ගන්න.





වෙල්කෝ ටේප් (Velcro tape) ඇල්ලීම



මෙය එකට ඇලවෙන ලෙස සකස් කළ පටි වශයෙන් ලබාගත හැකි ය. විවරයට ගැළපෙන ලෙස වෙල්කො ටේප් කොටසක් කපා එහි ඝනකම් ව සැකසුනු කොටස විවරයෙහි යටවන පැත්තටත්, ඝනකමින් අඩුව සැකසුන කොටස මතුවන පැත්තටත් තබා මසනු ලැබේ. මැසීම සඳහා වාටි මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 10.1

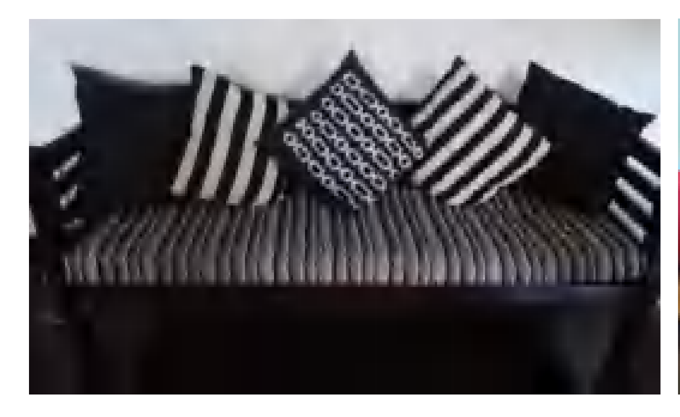
දැන් ඔබ මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනීම පිළිබඳ ව කුසලතා ලබාගෙන ඇත. එම කුසලතා උපයෝගි කර ගනිමින් පහත සඳහන් ගෘහපිළි නිර්මාණයට යොමුවන්න.

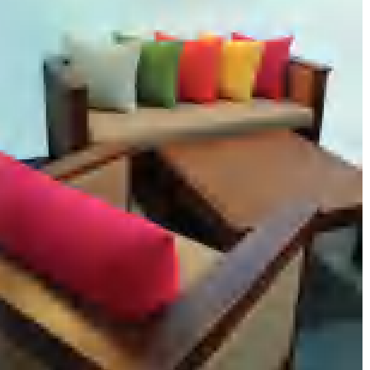
- කුෂන් කවරය - Cushion cover
- බන්දේසි කවරය - Tray cloth

කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඔබට ලබා දෙන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

මෙහිදී නිර්මාණය සඳහා පිරිසැලසුමක් ගොඩ නගන්න. තනි පැහැ කේස්මන්ට්, රෙප්, අමුරෙදි හෝ ඝනකම් පොප්ලින් වැනි රෙදි වර්ගයක් තෝරාගන්න. යොදා ගන්නා මෝස්තරයට අනුව උචිත මැහුම් ක්‍රම ද, ගැලපෙන වර්ණවත් කපු නූල් කැරළි ද යොදා ගනිමින් කාර්යයෙහි නියැලෙන්න.

කුෂන් කවරය මැසීම

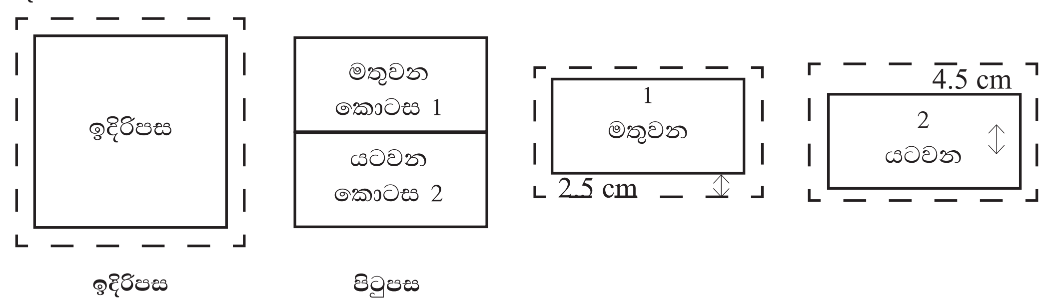




ආලින්දයෙහි හෝ විසිත්ත කාමරයෙහි ඇති පුටු කට්ටලය, කවිච්චිය හෝ ඩිවානයෙහි අලංකාරය හා සුවපහසුව සඳහා කුෂන් යොදා ගත හැකි ය. කුෂන් කවරය සඳහා වර්ණ තෝරා ගැනීමේ දී පසුබිමෙහි යොදා ඇති වර්ණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය. විවිධ හැඩ හා ප්‍රමාණයන්ගෙන් කුෂන් සකස් කරගත හැකි ය.

- ඔබ මැසීමට සුදනම් වන සමචතුරාස්‍රාකාර කුෂන් කවරයෙහි පතරොම නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය දිග හා පළල සටහන් කරගන්න.
- මෙහි දී ඉදිරිපස පළුව හා විවරය සහිත පිටුපස පළුව සඳහා වෙන් වෙන් ව පතරොම ගොඩ නගන්න.
- විවරය සහිත පිටුපස පළුවේ විවර වාසි පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න. (මතුවන හා යටවන පළුව සඳහා තැබිය යුතු විවර වාසිය එකිනෙකට වෙනස් වේ)
- විවරය යොදන ස්ථානය තම අභිමතය පරිදි විය හැකි ය.





- පිටුපස පළුවෙහි කොටස් දෙක සඳහා විවර වාසි කඩඉරිවලින් දක්වා ඇත.
- ඉදිරිපස හා පිටුපස පළු මූට්ටු කිරීම සඳහා 2 cm ක මැහුම් වාසි තබන්න.
- මැසූ පසු විවරයෙහි වාටිවල පළල සමාන විය යුතු ය.

මැසීමේ අනුපිළිවෙළ

- පතරොම ඇසුරින් කුෂන් කවරය කපා මැහුම් වාසි සලකුණු කරන්න.
- ඉදිරිපස පළුවෙහි සුදුසු මෝස්තරයක් පිටපත් කර විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 3 - 5 පමණ යොද ගනිමින් අලංකාර කර ගන්න.
- මෝස්තරය මැසීමේ දී හොඳ පිට හා නොපිට අතර වෙනසක් නොතිබීම වැදගත් වේ.
- අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස සඳහා පෝරුවක් (Lining) යොදා ගත හැකි ය. ඒ තුළින් නොපිටෙහි නිමාව ක්‍රමවත් කරගත හැකි ය.
- ඉදිරිපස පළුව හා පිටුපස පළුව මූට්ටු කරන්න. මේ සඳහා මහන යන්ත්‍රය ද යොදා ගත හැකි ය.
- මෙහිදී සරල මූට්ටුව හෝ ප්‍රංශ මූට්ටුව යොද ගත හැකි ය.
- යොදන මූට්ටුවට අනුව ගැළපෙන අක්සැරසිලි ලෙස පයිපිං කිරීම, රේන්ද ඇල්ලීම, රැළි පටි ඇල්ලීම කළ හැකි ය.
- නොමැසු අද්දර ඇත්නම් නිම කරන්න.
- සුදුසු ක්‍රමයකින් විවරය පියවන්න.
- නූල් කපා ඉස්ත්‍රික්ක කර ගන්න.



බන්දේසි කවරය මැසීම



බන්දේසි කවරය මගින් බන්දේසියට අලංකාරයක් මෙන්ම ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමට ද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. එසේම වීදුරු වැනි උපකරණ බන්දේසිය මතින් ලිස්සා යාම හා ගැටීම ද වළක්වා ගත හැකි ය.

- බන්දේසියෙහි දිග හා පළල අනුව පතරොමක් සකස් කරන්න. 2 cm ක ප්‍රමාණයට මැහුම් වාසි තබන්න.
- පතරොම ඇසුරෙන් බන්දේසි කවරය රෙද්දෙන් කපා මැහුම් වාසි සලකුණු කරන්න.
- සුදුසු මෝස්තරයක් පිටපත් කර විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 3 - 5 අතර පමණ යොද ගනිමින් අලංකාර කරන්න.
- බන්දේසි කවරයට මනා නිමාවක් ලබා දීමට පෝරුවක් (Lining) යොදන්න.
- බන්දේසි කවරයෙහි අද්දර නිම කිරීමට සුදුසු අක්සැරසිලි ක්‍රමයක් නිර්මාණශීලී ව යොද ගන්න.
- මෙහි දී බන්දේසි කවරයෙහි අද්දරට සමාන්තර ව මෝස්තරය යෙදීමෙන් (Border design) අලංකාරය තීව්‍ර වනු ඇත.
- නූල් කපා ඉස්ත්‍රික්ක කරන්න.

සාරාංශය

නිවසක් තුළ විවිධ ගෘහපිළි භාවිත කරන අතර, එමගින් කාර්ය කිහිපයක් ඉටු කරනු ලබයි. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය, සුවපහසුව ගෙන දීම සහ කිසියම් ප්‍රයෝජනවත් බවක් ද ඉන් ලැබෙනු ඇත.

ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීමේ දී මූලික මැහුම් ක්‍රම, විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම, මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා අක් සැරසිලි යොදා ගත හැකි ය. නිර්මාණවල නිරත වීම තුළින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට මෙන් ම මානසික තෘප්තිය ඇතිකිරීමට ද හේතු වේ. එසේම මැසීමේ කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගැනීම තුළින් ස්වයං රැකියාවකට මඟ සැලසෙනු ඇත.

අභ්‍යාස

1. 'ගෘහපිළි' අර්ථ දක්වන්න.
2. නිවසෙහි පොදු හා පෞද්ගලිකව භාවිත කරන ගෘහපිළි වෙන් වෙන් ව දක්වන්න.
3. වෘත්තාකාර කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
4. බන්දේසි කවරයක් සඳහා සුදුසු අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රම නම් කරන්න.

11 මුල් ළමාවියෙහි දරුවෙකු සඳහා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීම



මුල් ළමාවියෙහි පසුවන දරුවකු බෙහෙවින් ක්‍රියාශීලී ය. දවසේ වැඩි වේලාවක් කෙළි සෙල්ලමින් ගත කිරීමට ඔවුහු රුචියක් දක්වති. එම නිසා දරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම්වලට බාධාවක් නොවන ලෙස ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම වැදගත් වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් මුල් ළමාවියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකු සඳහා ගවුමක් නිර්මාණය කිරීමට හැකියාව ලබා දීම අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙහි දී ළමා ගවුම සඳහා අවශ්‍ය මිනුම් හඳුනා ගැනීම, එම මිනුම් ගණනය කිරීම, ගණනය කළ මිනුම් භාවිතයෙන් පතරොම නිර්මාණය කිරීම, යෝග්‍ය රෙදි තෝරා ගෙන පිරියම් කිරීම, ඇඳුම කැපීම, මැසීම හා උචිත ක්‍රම යොදා එය අලංකාර කර ගැනීම යන කුසලතා ලබා ගත යුතු ය.

ළමා ගවුම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීම

ළමා ගවුම සඳහා කපු රෙදි වර්ග වඩාත් සුදුසු වේ. මේ සඳහා බහුල ව භාවිත කරනු ලබන්නේ තනි පැහැ හා මුද්‍රිත කපු රෙදි ය. දහඩිය හා තෙතමනය අවශෝෂණය කළ හැකි, සේදීමට, වියළීමට හා මැදීමට ඔරොත්තු දෙන, සැහැල්ලු හා විවිධ වර්ණවලින් යුතු කුඩා මෝස්තර සහිත රෙදි තෝරා ගැනීම සුදුසු වේ.



කුඩා මල් මෝස්තර මෙන් ම සත්ත්ව රූප, සිහින් ඉරි, කුඩා කොටු, තිත් හෝ රවුම් හැඩ සහිත මුද්‍රිත රෙදි, ළමා ගවුම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ. මුද්‍රිත හා තනි පැහැති රෙදි මිශ්‍ර කොට මැසීමෙන් ඇඳුමෙහි අලංකාරය වැඩි කරගත හැකි ය.

ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීම

ළමා ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී පහත සඳහන් ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

- ඇඟලෑමට හා ගැලවීමට පහසු වීම
- උචිත පියවීමේ ක්‍රම යොදා තිබීම
- ලිහිල් ව මසා තිබීම
- ඇඳුමෙහි මූට්ටු හා නිමාව දරුවාගේ සමට සුවපහසු වීම
- විසිතුරු හා අලංකාර බවකින් යුක්ත වීම

මෙම අවධියෙහි පසුවන දරුවකු ඇඳුමෙහි විසිතුරු බව හා අලංකාරය කෙරෙහි විශේෂ කැමැත්තක් දක්වයි.

ළමා ගවුම අලංකාර කිරීම සඳහා බොත්තම රේන්ද, රැළි පටි, කෝඩ් වර්ග රිබන් පටි, බ්‍රේඩිං (Braiding) වැනි දෑ යොදගත හැකි අතර විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමවලින් මෝස්තර මැසීම, එම්බ්‍රොයිඩර්, ආරෝපණ (Applique) කිරීම හෝ රෙද්දේ ඇති මුද්‍රිත මෝස්තර උපයෝගී කර ගනිමින් නිර්මාණයක යෙදීම ද කළ හැකි ය.



ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීමෙන් විසිතුරු හා වර්ණවත් ළමා ගවුමක් නිර්මාණය කරගත හැකි ය.





ක්‍රියාකාරකම 11.1

ඔබ අධ්‍යයනය කරන ලද කරුණු ඇසුරෙන් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ළමා ගවුම සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු	ළමා ගවුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

මුල් ළමාවියෙහි ගැහැණු දරුවකුගේ ගවුම සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීම

මුල් ළමාවියෙහි දරුවකු සඳහා ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී බොහෝ විට සම්මත මිනුම් භාවිත වේ.

අවශ්‍ය මිනුම් සහ මිනුම් ගණනය කිරීම

අවශ්‍ය මිනුම්

1. පපුව වටා - 60 cm
2. ඉණ වටා - 55 cm
3. උරහිස සිට ඉණ දක්වා උස - 27 cm
4. පළමු හරස් මිනුම (ගෙල මැද හරහා) - ඉදිරිපස - 26 cm, පිටුපස - 27 cm
5. දෙවන හරස් මිනුම
   4 cm ක් පහළින් - ඉදිරිපස - 25 cm
   7 cm ක් පහළින් - පිටුපස - 26 cm
6. උරහිස පළල - 8 cm
7. කර පළල - ඉදිරිපස - 5.5 cm, - පිටුපස - 5.5 cm
8. කර ගැඹුර - ඉදිරිපස - 5.5 cm, - පිටුපස - 1.2 cm
9. ආර උස - ඉදිරිපස - 10 cm, - පිටුපස - 10 cm
10. ආර අතර පළල - ඉදිරිපස - 14 cm, - පිටුපස - 14 cm

11. ඉණ සිට දනහිස දක්වා සාය උස - 32 cm

12. අත - අත පළල = 25 cm
- අත උස = 12 cm
- අත යට = 5 cm
- අත අග = 20 cm

මිනුම් ගණනය කිරීම

1. පපුව වටා - ඉදිරිපස - 60 ÷ 2 = 30 + 1 = 31 ÷ 2 = 15.5 + 1 = 16.5 cm
- පිටුපස - 60 ÷ 2 = 30 - 1 = 29 ÷ 2 = 14.5 + 1 = 15.5 cm

2. ඉණ වටා - ඉදිරිපස - 55 ÷ 2 = 27.5 + 1 = 28.5 ÷ 2 = 14.25 + 1 = 15.25 cm
- පිටුපස - 55 ÷ 2 = 27.5 - 1 = 26.5 ÷ 2 = 13.25 + 1= 14.25 cm

3. පළමු හරස් මිනුම - ඉදිරිපස - 26 ÷ 2 = 13 cm
- පිටුපස - 27 ÷ 2 = 13.5 cm

4. දෙවන හරස් මිනුම - ඉදිරිපස - 25 ÷ 2 = 12.5 cm
- පිටුපස - 26 ÷ 2 = 13 cm

5. ආර අතර පළල - ඉදිරිපස හා පිටුපස - 14 ÷ 2 = 7 cm

6. අත්කට - උරහිස සිට ඉණ දක්වා උස ÷ 2
- 27 ÷ 2 = 13.5 cm

මිනුම් වගුව

මිනුම්	ඉදිරිපස cm	පිටුපස cm
1. පපුව	16.5	15.5
2. ඉණ	15.25	14.25
3. උරහිස සිට ඉණ දක්වා උස	27	27
4. කර පළල	5.5	5.5
5. කර ගැඹුර	5.5	1.2
6. උරහිස පළල	8	8
7. පළමු හරස් මිනුම	13	13.5
8. දෙවන හරස් මිනුම		
4 cm ක් පහළින්	12.5	-
7 cm ක් පහළින්	-	13
9. ආර උස	10	10
10. ආර අතර පළල	7	7

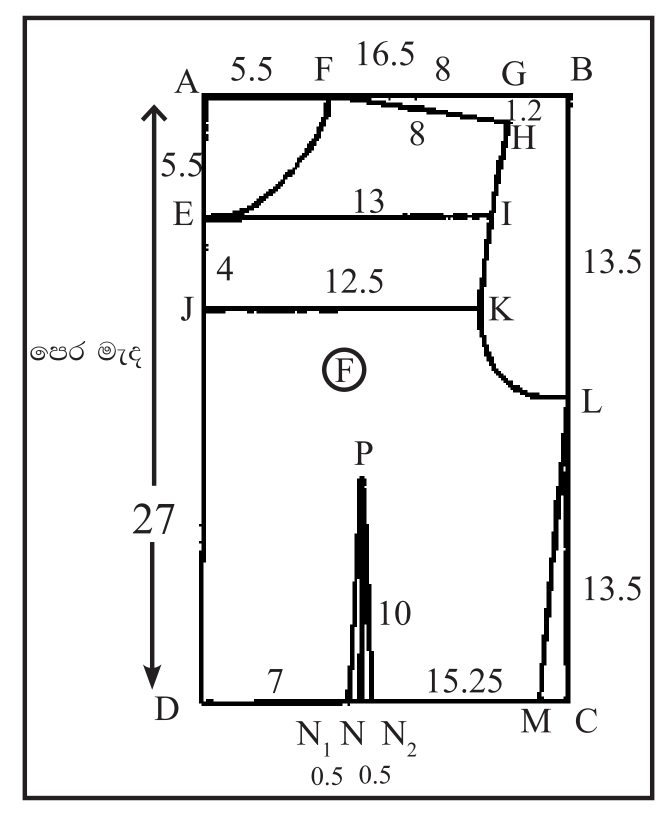
මූලික පතරොම නිර්මාණය කිරීම

ළදරු ඇඳුම් සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අනුගමනය කළ කරුණු මතකයට නංවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 11.2

දුඹුරු කඩදාසිය භාවිත කර පහත දැක්වෙන පියවර අනුගමනය කරමින් පතරොම ගොඩ නගන්න.

ඉදිරිපස මූලික පතරොම

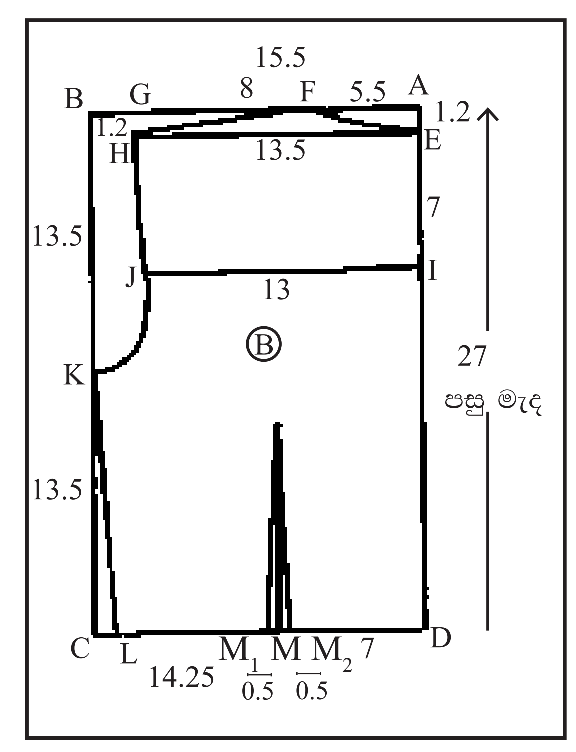


- ගණනය කරන ලද පපුවේ ඉදිරිපස මිනුම **AB = DC = 16.5 cm** ලෙස ද
- උරහිස සිට ඉණ දක්වා උස **AD = BC = 27cm** ලෙස ද ගෙන සෘජුකෝණාස්‍රයක් අඳින්න.
- **AE** = කර ගැඹුර = **5.5 cm**
- **AF** = කර පළල = **5.5 cm**
- **EF** වක්‍රව යා කර, කර හැඩය අඳින්න.
- **F** සිට **B** දෙසට උරහිස පළල **8 cm** ක් **G** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **G** සිට පහළට **1.2 cm** ක් **H** ලෙස ලකුණු කර **FH** සෘජු රේඛාවකින් යා කරමින් උරහිස අඳින්න.

එහි **8 cm** නැවත මැන ලකුණු කරන්න.

- **E** සිට **AB** ට සමාන්තර රේඛාවක් ඇඳ එහි පළමු හරස් මිනුම **13 cm I** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **E** සිට **4 cm** ක් පහළින් **J** ලකුණු කර **J** හරහා **AB** ට සමාන්තර ව රේඛාවක් අඳින්න.
- **J** සිට එම රේඛාව ඔස්සේ **12.5 cm** ක් මැන **K** ලකුණු කරන්න.
- **JK** දෙවන හරස් මිනුම වේ.
- අත්කට සඳහා උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් අඩක් **L** ලෙස ලකුණු කරන්න.
  BL = 13.5 cm
- **H I K L** වක්‍රව යා කර අත්කට හැඩය අඳින්න.
- **DC** රේඛාවෙහි ඉණ මිනුම **15.25 cm** ක් **DM** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **LM** සෘජු රේඛාවකින් යා කර අංශය අඳින්න. **LM = 13.5 cm**
- ඉණ ආරය සඳහා ආර අතර පළලින් අඩක් **DN** ලෙස ලකුණු කරන්න.
  DN = 7 cm
- **N** දෙපස ආර පළල $NN_1 = NN_2 = 0.5$ **cm** ලෙස ලකුණු කර, **N** සිට ඉහළට **10 cm** ක් **P** ලෙස ලකුණු කරන්න. එය ආර උස වේ.
- $N_1 P N_2$ සෘජු රේඛාවකින් යා කර ඉණ ආරය අඳින්න.

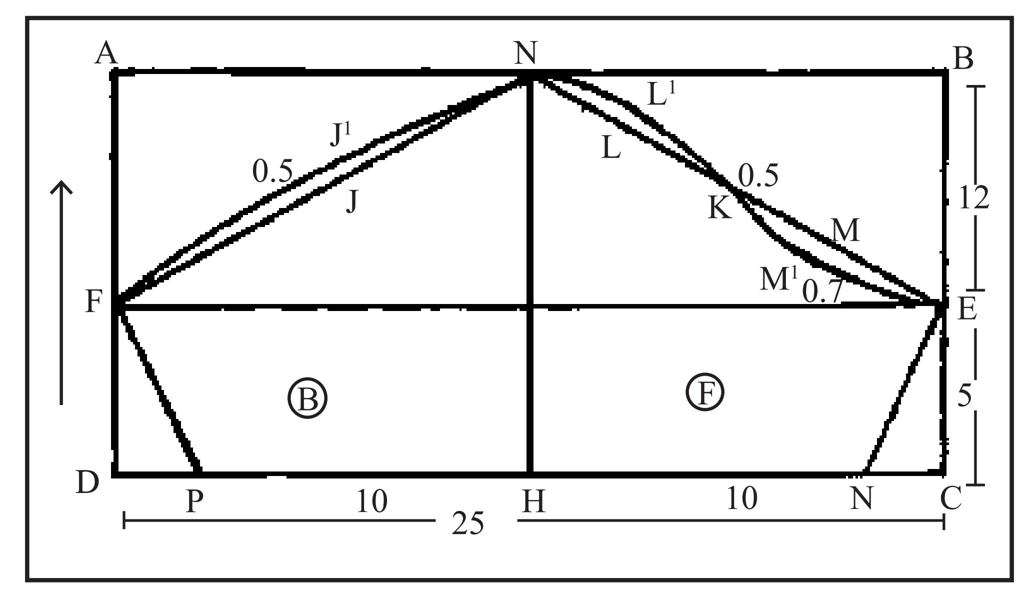
පිටුපස මූලික පතරොම



- ගණනය කරන ලද පපුවේ පිටුපස මිනුම
  AB = DC = 15.5 cm ලෙස ද
- උරහිස සිට ඉණ දක්වා උස
  AD = BC = 27 cm ලෙස ද ගෙන සෘජුකෝණාස්‍රයක් අඳින්න.
- **AE** = කර ගැඹුර = **1.2 cm**
- **AF** = කර පළල = **5.5 cm**
- **EF** වක්‍රව යා කර, කර හැඩය අඳින්න.
- **F** සිට **B** දෙසට උරහිස පළල **8 cm** ක් **G** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **G** සිට පහළට **1.2 cm** ක් **H** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **FH** කෙළින් ඉරකින් යා කර උරහිස ඇඳ ගන්න.
- එහි **8 cm** ක් නැවත මැන ලකුණු කරන්න.

- **E** සිට **AB** ට සමාන්තරව රේඛාවක් ඇඳ එහි පළමු හරස් මිනුම **13.5 cm** ක් **H** ලෙසම ලකුණු කරන්න.
- **E** සිට **7 cm** ක් පහළින් **I** ලකුණු කරන්න.
- **I** සිට **AB** ට සමාන්තරව රේඛාවක් ඇඳ එහි දෙවන හරස් මිනුම **13 cm** ක් **J** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **B** සිට පහළට උරහිස සිට ඉණ දක්වා උසෙන් අඩක් **BK** ලෙස ලකුණු කරන්න.
  BK = 13.5 cm
- අත්කට සඳහා **HJK** වක්‍ර ඉරකින් යා කරන්න.
- **D** සිට **C** දෙසට ඉණ මිනුම් වන **14.25 cm** ක් **L** ලෙස ලකුණු කරන්න.
- **K L** සෘජු රේඛාවකින් යා කර අංශය අඳින්න.
- ඉණ ආරය සඳහා ආර අතර පළලින් අඩක් **DM** ලෙස ලකුණු කරන්න. **DM = 7 cm**
- **M** දෙපස ආර පළල $MM_1 = MM_2 = 0.5$ **cm** ලෙස ලකුණු කර **M** සිට ඉහළට **10 cm** ක් **N** ලෙස ලකුණු කරන්න. එය ආර උස වේ.
- M_1NM_2 සෘජු රේඛාවකින් යා කර ඉණ ආරය අඳින්න.

මූලික අත



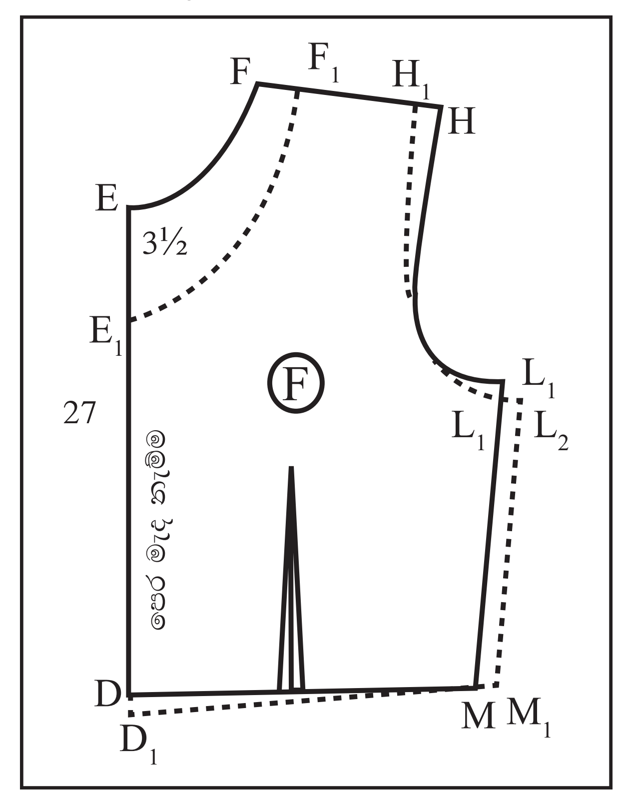
- අත උස AD ලෙස ද අත පළල AB ලෙස ද ගෙන ABCD සෘජුකෝණාස්‍රය අඳින්න.

  අත පළල = AB = DC = 25 cm

  අත උස = AD = BC = 12 cm
- අත යට මූට්ටුව සඳහා C සිට ඉහළට 5 cm ක් E ලෙස ද D සිට ඉහළට 5 cm ක් F ලෙස ද ලකුණු කරන්න.
- FE සෘජු රේඛාවකින් යා කරන්න.
- AB හා DCවල මධ්‍ය ලක්ෂ වනුයේ පිළිවෙළින් G හා H වේ. GH යා කරන්න.
- FG හා GE සෘජු රේඛාවකින් යා කරන්න.
- FG හි මධ්‍ය ලක්ෂය J වේ. J සිට 0.5 cm ක් ඉහළට J_1 ලකුණු කරන්න. මෙය පිටුපස වේ.
- GE රේඛාවේ මධ්‍ය ලක්ෂය K වේ.
- GK හි මධ්‍ය ලක්ෂය L වේ. L සිට ඉහළට 0.5 cm ක් L_1 ලෙස ලකුණු කරන්න.
- KE මධ්‍ය ලක්ෂය M වේ. M සිට පහළට 0.7 cm ක් M_1ලෙස ලකුණු කරන්න. මෙය ඉදිරිපස වේ.
- F ,J_1, G , L_1 , K , M_1 , E යන ලක්ෂ නිදහස් අතින් ඇඳ අත් කට හැඩය අඳින්න.
- අත අග සඳහා H දෙපස 10 cm බැගින් පිළිවෙළින් HP හා HN ලෙස ලකුණු කරන්න.
- HP = 10 cm යි. HN = 10 cm යි.
- අත යට මූට්ටුව සඳහා FP හා EN සෘජු රේඛාවකින් යා කරන්න.

ළමා ගවුම නිර්මාණය කිරීම

ඇඳුම් පන්නයක් ගොඩනැගීම සඳහා ඇඳුමෙහි මූලික පතරොම භාවිත කරනු ලැබේ.

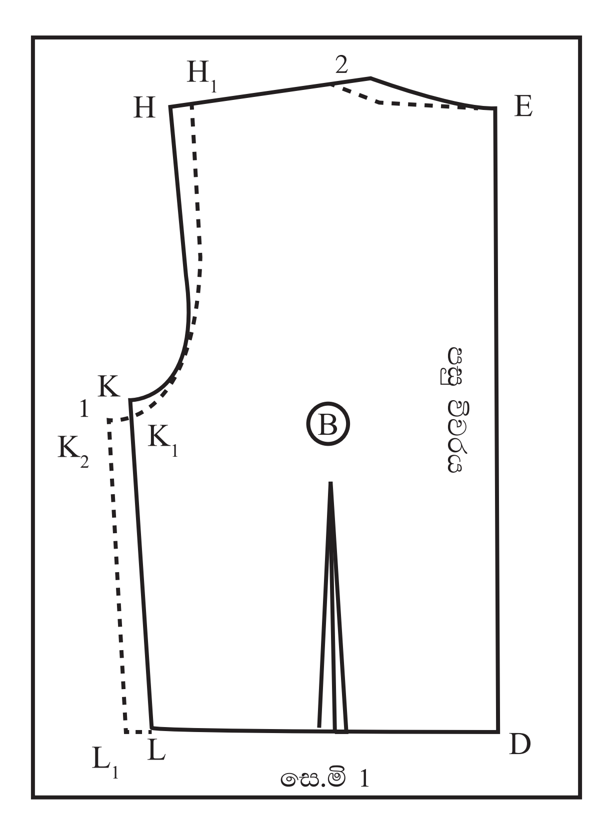


ඉදිරිපස

- ඉදිරිපස කඳ කොටසෙහි මූලික පතරොම පිටපත් කරන්න. මේ සඳහා දුතිරෝදය හා සන්නාලි කාබන් කඩදාසිය භාවිත කරන්න.
- ඇඳුම් පන්නය ගොඩ නැගීම සඳහා පහත සඳහන් ආකාරයට මිනුම් සකස් කරන්න.
- මෙහි දී ඇඳුමට යොදා ඇත්තේ රවුම් කර ය.
- E සිට පහළට E_1 = 3.5 cm
- F සිට උරහිස දෙසට F_1 = 2 cm
- E_1 F_1 වක්‍රව යාකර කර හැඩය අඳින්න.
- 'V' කර හැඩය යොදන්නේ නම් E සිට 3.5 cm පහළට E_1 ලකුණ කර F_1 E_1 ඍජු රේඛාවකින් යා කරන්න.
- පිටුපස කර රවුම් ලෙසම තබන්න.
- H සිට කර දෙසට H_1 =1 cm
- L සිට පහළට L_1 =1 cm
- L_1 සිට පිටතට L_2 =1 cm
- H_1 L_1 L_2 වක්‍ර රේඛාවකින් යා කර අත්කට හැඩය අඳින්න.

- M සිට පිටතට $M_1 = 1$ cm
- $L_2 M_1$ සෘජු රේඛාවකින් යා කර අංශය අඳින්න.
- D සිට පහළට $D_1 = 1$ cm
- $D_1 M_1$ නිදහස් අතින් ඇඳ ඉණ රේඛාව අඳින්න.

පිටුපස



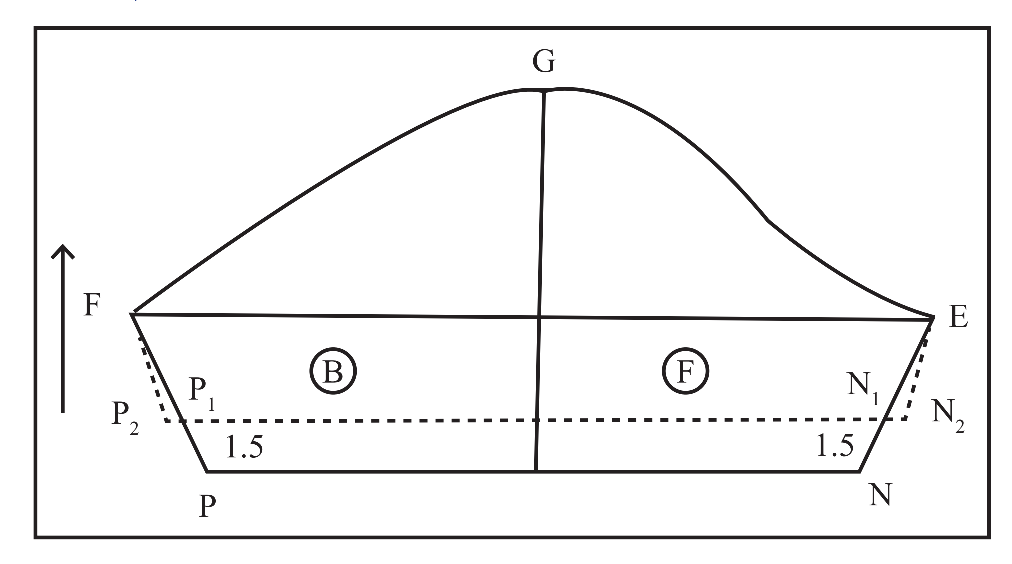
පිටුපස කඳ කොටසේ මූලික පතරොම පිටපත් කරන්න.

- F සිට උරහිස දෙසට $F_1 = 2$cm
- $E F_1$ වක්‍රව යා කර , කර හැඩය අඳින්න.
- H සිට කර දෙසට $H_1 = 1$cm
  - K සිට පහළට $K_1 = 1$ cm
  - K_1 සිට පිටතට $K_2 = 1$cm
  - $H_1 K_1 K_2$ වක්‍රව යා කර අත් කට හැඩය අඳින්න.
  - L සිට පිටතට $L_1 = 1$cm
  - $K_2 L_1$ සෘජු රේඛාවකින් යා කර අංශය අඳින්න.
  - $L_1 D$ යාකර ඉණ රේඛාව අඳින්න.

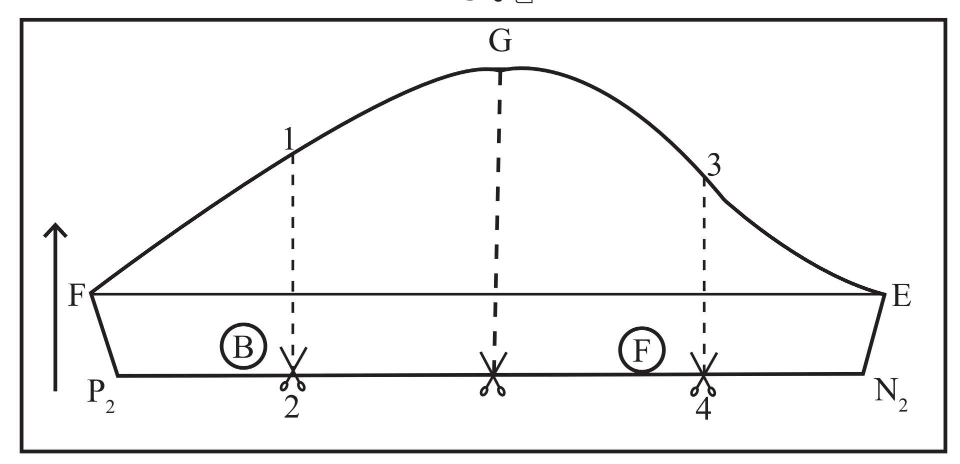
මැහුම් වාසි -

කර, අත්කට, ඉණ = 1cm
උරහිස, අංශය = 1.5cm
පිටුපස විවරය = 4.5cm

බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කිරීම (ඉහළට හා පහළට රැළි සහිත)

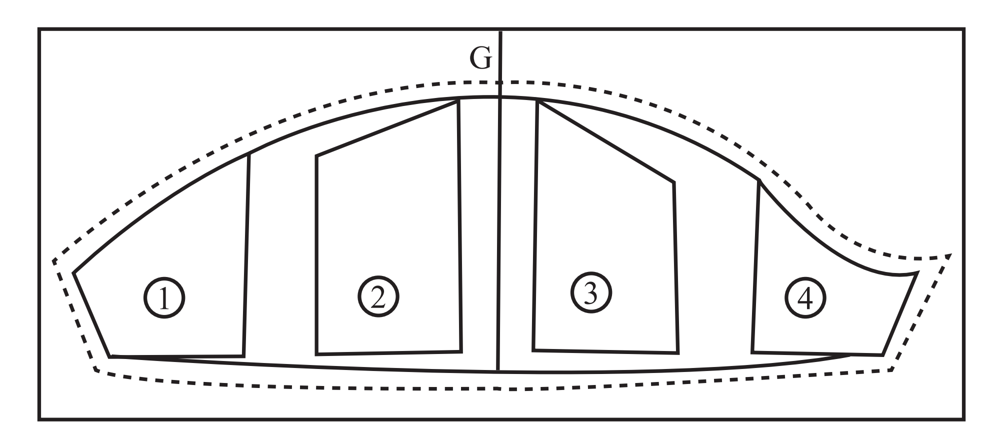


- අතෙහි මූලික පතරොම පිටපත් කරන්න.
- P සිට ඉහළට 1.5cm P_1 ලෙස ද, N සිට ඉහළට 1.5cm N_1 ලෙස ද ලකුණු කරන්න.
- P_1 සිට පිටතට 1cm ක් P_2 ද, N_1 සිට පිටතට 1cm ක් N_2 ලෙස ද ලකුණු කර P_2 හා N_2 සෘජු රේඛාවක් යා කර අත අග ඇඳ ගන්න.
- මෙය සමාන කොටස් 4 කට වෙන් කර ලකුණු කරන්න.



- මෙම කොටස් කපා ඇලවිය හැකි වන පරිදි දුඹුරු කඩදාසියක් ගෙන එහි පහළින් කෙළින් රේඛාවක් අඳින්න.

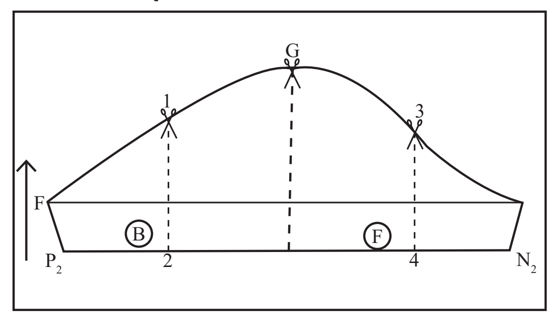
- එම රේඛාව මත ①, ②, ③, ④ යන වෙන් කරන ලද කොටස් පිළිවෙළින් 4 cm හෝ 4.5 cm ක් බැගින් ඈත් කරමින් අලවා ගන්න.

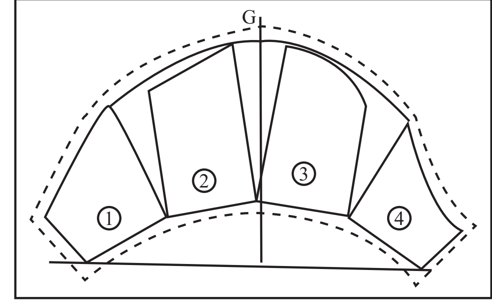


- අත් කට රේඛාව, අතෙහි හැඩය එන පරිදි නැවත අඳින්න.
- අත අග රේඛාවෙහි මධ්‍ය ලක්ෂය ලකුණු කර මධ්‍ය ලක්ෂයේ සිට 0.5 cm ක් පහළට ලකුණු කරන්න. එම ලක්ෂය හරහා නැවත අත අග හැඩය අඳින්න.
- මෙහි දැක්වෙන රූප සටහන් අනුගමනය කිරීම, නිර්මාණය සඳහා ඔබට වඩා පහසුවක් වනවා ඇත.

බෝරිච්චි අත නිර්මාණය කිරීම (ඉහළට රැළි සහිත)

- අතෙහි මූලික පතරොම පිටපත් කරන්න. එය ද පෙර ලෙස ම සකස් කර සමාන කොටස් 4 කට බෙදන්න.





- මෙම කොටස් අත් කට සිට අත අග දක්වා කඩදාසියෙන් වෙන් නොවන ලෙස කපන්න.
- කපන ලද අතෙහි පතරොම වෙනත් කඩදාසියක් මත තබා අත් කට පමණක් 3 cm බැගින් ඈත් වන සේ තබා අලවන්න.
- අත්කට හැඩය නැවත ඇඳ ගන්න.
- අත අග ඇතිවන වක්‍ර රේඛාව එලෙසම හෝ කෙළින් රේඛාවක් ලෙස සකස් කළ හැකි ය.

මැහුම් වාසි

අංශය - 1.5 cm
අත් කට, අත අග - 1 cm

සාය මැසීම සඳහා

- මේ සඳහා පතරොමක් නිර්මාණය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.
- 1m 32 cm ක් පළල හා 35 cm ක් (32 +3cm) උස රෙදි ප්‍රමාණයක් ගන්න. එහි ම මැහුම් වාසි තබන්න.

මැහුම් වාසි

අංශය - 1.5 cm
ඉණ - 1 cm
වාටිය පළල - 3 cm

ළමා ගවුම කැපීම

ඇඳුම සඳහා තෝරා ගත් රෙද්ද කැපීමට පෙර පිරියම් කර සූදනම් කර ගත යුතු ය. මේ සඳහා රෙද්දේ ඇද හැරීම, හැකිලීම වැළැක්වීම සඳහා රෙද්ද සෝදා, වියලා ඉස්ත්‍රික්ක කර ගැනීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ බව ඔබට මතක ඇත.

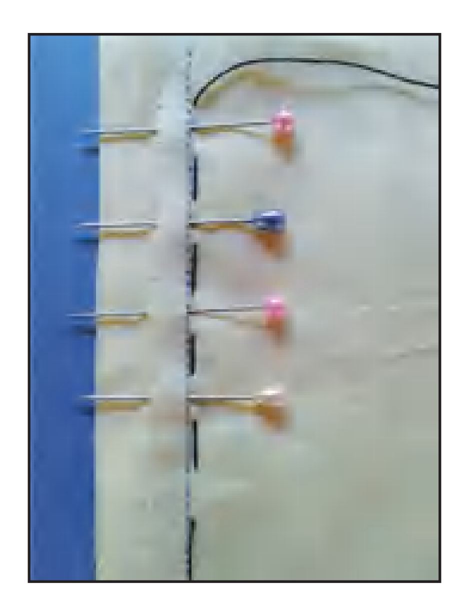
ක්‍රියාකාරකම 11.3

පිරියම් කර සූදනම් කරගත් රෙද්ද මත පතරොම තබා පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කරමින් ඇඳුම කපා ගන්න.

1. රෙද්දෙහි දිගත් රේඛාව ඔස්සේ හොඳ පිට ඇතුළට සිටින සේ අවශ්‍ය රෙදි ප්‍රමාණය නවා ගන්න.
2. ඉදිරිපස කඳ කොටසෙහි පතරොම රෙද්දෙහි නවාගත් කොටසෙහි මැද නැම්මට තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා කපා ගන්න.
3. පිටුපස කඳ කොටස හා අතෙහි පතරොම නිවැරදි ව තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා කපා ගන්න.
4. සන්නාලි කාබන් කඩදාසිය හා දැති රෝදය භාවිතයෙන් දක්කු රේඛා සළකුණු කරන්න.
5. එක් එක් කොටසෙහි අල්පෙනෙත්ති ගලවා පතරොම ඉවත් කරමින් රෙදි දෙපට පමණක් හසුවන ලෙස නැවත අල්පෙනෙත්ති ගසා ගන්න.
6. රෙද්දෙහි කපාගත් කොටසෙහි සටහන් වී ඇති දක්කු රේඛා අනික් පසට ලකුණු කරන්න.

ළමා ගවුම මැසීම

1. කඳ කොටසෙහි ඉදිරිපස මැහුම් ක්‍රම මඟින් විසිතුරු කරන්නේ නම් ඇඳුම මැසීමට පෙර එය කළ යුතු ය. එසේම එහි මනා නිමාව සඳහා පෝරුවක් ද යෙදිය හැකි ය.
2. කඳ කොටසෙහි ඉණ ආර මසන්න.
3. ඉදිරිපස කොටස හා පිටුපස කොටස එකට තබා නොපිටින් උරහිස මූට්ටු කරන්න.
   - මූට්ටු කිරීමේ දී මෙම අනුපිළිවෙළ යොදා ගන්න.



- මූට්ටු විය යුතු කොටස්වල සළකුණු වී ඇති දක්කු රේඛා, එක මත තබා රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි අල්පෙනෙත්ති ගසන්න.
- දක්කු රේඛාවට ඉතා ආසන්න ව බොරු නූල් ඇද අල්පෙනෙත්ති ඉවත් කරන්න.

4. පිටුපස විවරය ඉණ දක්වා මසා නිම කරන්න.

   - රෙද්දේ විවිර වාසිය 4.5 cm ක් තැබීමෙන් **මුහුණත ලා වාටිය** යොදා විවරය මැසිය හැකි ය. මැසීමෙන් පසු විවරයේ වාටිය 2 cm පළලට තිබීම සුදුසු වේ.
   - රෙද්දේ විවර වාසිය සඳහා 1 cm ක මැහුම් වාසියක් තැබූ විට, **අමුතුවෙන් පටි අල්ලා** මසන විවරය යෙදිය හැකි ය.
     - මතුවන පැත්ත (දකුණු පස) මැසීම
       4 cm ක පළලට කෙළින් පටියක් කපන්න.
       විවරයේ දක්කු රේඛාව මත කෙළින් පටිය තබා 1 cm ක් හසුවන සේ මසන්න. මූට්ටුව ඔස්සේ නියගා 2 cm ක් පළලට වාටිය නවා, අල්පෙනෙත්ති ගසා, බොඳ නූල් ඇද, වාටි මැස්මෙන් මසන්න.

5. කර මසා නිම කරන්න.

මේ සඳහා බඳන වාටිය හෝ පෝරු වාටිය යෙදිය හැකි ය. එසේ ම කර මැසීමට හැඩ පෝරුවක් යෙදීමෙන් මනා නිමාවක් ලබා ගත හැකි ය.



6. කඳ කොටසෙහි අංශ මූට්ටු කරන්න. අංශ මූට්ටු පිටුපසට හරවන්න.
7. අත මැසීම.
    - අත යට මූට්ටු කරන්න.
    - රැළි කිරීම සඳහා දක්කු රේඛා ඔස්සේ අත අග හා අත මුල හීන් නූල් දුවවන්න.
    - අත අග වට ප්‍රමාණය 18 cm ක් වන ලෙස රැළි කර 3 cm ක් පළල විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා බඳනයක ආකාරයට 1 cm ක් පළල සිටින සේ මසා නිම කරන්න.

- අත මුල රැළි කර රැළි සමාන ව සිටින සේ සකසා අත යට මූට්ටුව පිටුපසට හරවා කඳ කොටසෙහි අත් කටට අල්ලන්න.

ගවුමේ කඳ හා සාය කොටස් මූට්ටු කිරීම

1. සායෙහි අංශ මූට්ටු මසන්න.
2. දක්කු රේඛා ඔස්සේ හීන් නූල් දුවවීමෙන් ඉණ රැළි කරන්න.
3. රැළි කරන ලද සායෙහි ඉණ, කඳ කොටසෙහි ඉණට අල්ලන්න.
    - මෙහි දී කඳ කොටසෙහි විවරය දකුණු පස මතුවන සේ එක මත එක තැබිය යුතු වේ.
4. 1 cm ක් ඇතුළට සිටින සේ වාටිය නවා 2 cm ක් පළලට ඇඳුමෙහි වාටිය සකසා අල්පෙනෙත්ති ගසා, බොරු නූල් ඇද සිහින්ව වාටි මැස්මෙන් මසන්න.

විවරය පියවීම හා නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම

- පිටුපස විවරය පියවීම සඳහා බොත්තම් අල්ලා කාස මසන්න. මේ සඳහා විසිතුරු බොත්තම් ද යොදා ගත හැකි ය.

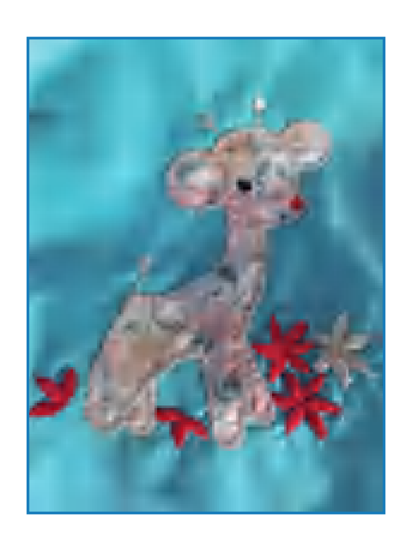
ඇඳුමෙහි නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදන්න.

මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම හා නිම කිරීම

- ඇඳුමෙහි සුදුසු ස්ථානයකට ගැළපෙන මෝස්තරයක් පිටපත් කර වර්ණවත් නූල් භාවිත කර විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා අලංකාර කර ගන්න.

මෙහිදී මෝස්තරය මසන ස්ථානයෙහි මැස්ම ස්ථාවර වීම සඳහා නොපිටින් තුනී Felt හෝ Stiffening තබා මසා ගැනීමෙන් අලංකාරය හා කල්පැවැත්ම වැඩි කර ගත හැකි ය.

- **ආරෝපණය කිරීම**



- තනි පැහැති රෙද්දකින් මසන ලද ගවුමට මුද්‍රිත රෙදි යොද ගැනීමෙන් ද මුද්‍රිත රෙද්දකින් මසන ලද ගවුමට තනි පැහැ රෙදි භාවිත කිරීමෙන් ද ආරෝපණය කළ හැකි ය.
- එසේ ම මුද්‍රිත රෙද්දක ඇති මෝස්තරයක් කපා එය ද ඇඳුමට ආරෝපණය කළ හැකි ය.

රෙද්දෙහි ඇති මුද්‍රිත තිත්, රවුම් හැඩ, කොටු, මැහුම් ක්‍රම මගින් විසිතුරු කිරීම

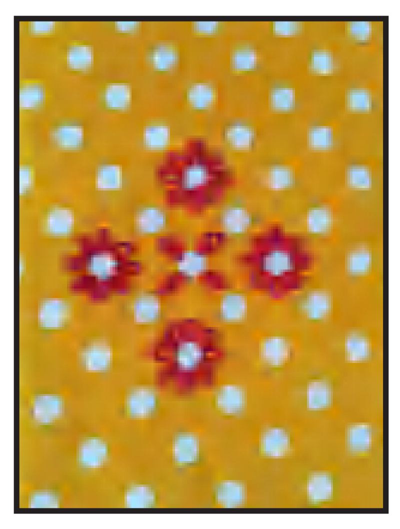
මෙහි දී ලේසි ඩේසි මැස්ම, නැටි මැස්ම, කතිර මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම භාවිත කර ඇඳුම අලංකාර කර ගත හැකි ය.



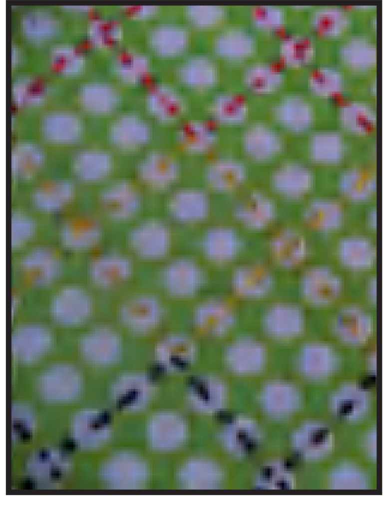
- මැසීමට අවශ්‍ය මෝස්තරය සන්නාලි කාබන් තබා ඇඳුමෙහි නොපිටින් සළකුණු කරන්න.
- මෝස්තරයට ගැලපෙන වර්ණවල රෙදි කැබලි ඇඳුමෙහි හොඳපිටින් මෝස්තරය මත තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා බොරු නූල් අදින්න. මෙහි දී යොදන රෙදි කැබැල්ල මෝස්තරයට වඩා විශාල වීම වැදගත් ය.



- ඇඳුමෙහි නොපිටින් මෝස්තරය වටා හීන් නූල් දුවවන්න.
- හොඳ පිටින් මෝස්තරයෙහි අද්දරට බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදා පසුව එම්බ්‍රොයිඩර් කතුරකින් වැඩි රෙදි කොටස් කපන්න.



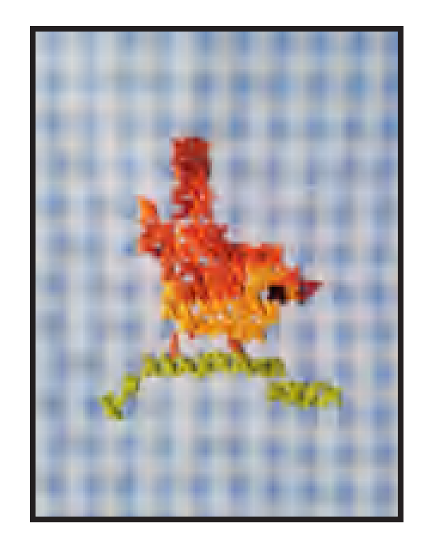
මුද්‍රිත රවුම් හැඩ ලේසි ඩේසි මැසීමෙන් අලංකාර කිරීම



මුද්‍රිත රවුම් හැඩ හීන් නූල් දුවවීමෙන් අලංකාර කිරීම



මුද්‍රිත රවුම් හැඩ තුළින්
සත්ත්ව රූප ගොඩනැගීම



මුද්‍රිත කුඩා කොටු මත කතිර
මැස්මෙන් මෝස්තරයක් මැසීම

- ඇඳුමෙහි වැඩිපුර ඇති නූල් කපා ඉස්ත්‍රික්ක කර නවා හෝ එල්ලා තබන්න.
- ඔබේ හැකියාවන් ප්‍රවර්ධනය කරමින් ළමා ගවුම් මසා අලෙවි කිරීමට යොමුවන්න.

සාරාංශය

ළමා ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී සුදුසු රෙදි තෝරා ගැනීම මෙන්ම ළමා ඇඳුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳව ද සැළකිලිමත් විය යුතු වේ. මුල් ළමාවියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවකුගේ ඇඳුම් පන්නයක් සඳහා මිනුම් ගණනය කරමින් පතරොම නිර්මාණය කර ගවුමක් මැසිය හැකි ය. මෙහි දී ඇඳුම කපා මැසීමෙන් පසු විශේෂිත අලංකාර ක්‍රම යොදා නිම කිරීම වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

1. ළමා ඇඳුම් සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
2. පහත සඳහන් මිනුම් ගණනය කරන්න.

    පපුව වටා - 65 cm

    ඉණ වටා - 60 cm
3. ළමා ගවුමකට සුදුසු පන්න කිහිපයක් ඇඳ දක්වන්න.

12 නව යෞවන අවධියේ සංවර්ධනය



දරුවාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා චිත්තවේගීය වශයෙන් සිදු වන ක්‍රමානුකූල වර්ධනය ළමා සංවර්ධනය ලෙස සැලකේ. මේ අනුව ළමා සංවර්ධනය වූ කලී දරුවා වැඩෙන පරිසරයෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් හා මඟ පෙන්වීම අනුව ළමයාගේ සංවර්ධනයේ ඇති කරනු ලබන සංවිධානාත්මකවූත්, ක්‍රමානුකූලවූත් හැඩගැසීමේ ප්‍රතිඵලය යි.

දරුවාගේ සංවර්ධනයට බලපාන්නා වූ වැදගත් සාධක කිහිපයකි.

- ආරය හා පරිසරය
- පරිණතිය හා ඉගෙනීම

ආරය

ආරමය ගුණාංග තීරණය වනුයේ, මවගෙන් හා පියාගෙන් උරුම වන ජාන මගිනි. දරුවන්ගේ සෑම ගති ලක්ෂණයක් ම තීරණය වන්නේ එසේ ලැබෙන ජානමය ලක්ෂණ අනුව ය. සිරුරේ සෑම සෛලයක ම අඩංගු වර්ණදේහ තුළ මෙම ජාන අඩංගු වේ.

පරිසරය

ආරයෙන් ලැබුණ ලක්ෂණ කෙරෙහි බාහිර බලපෑම් මගින් ඇති කරනු ලබන තත්ත්වයන් පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

පරිණතිය

වයස මුහුකුරායත් ම ජානවල බලපෑම නිසා පුද්ගලයා තුළ ජනිත ව පවත්නා ගති ලක්ෂණ ක්‍රියාකාරී බවට පත් ව චර්යාවෙහි වෙනස්කම් පිළිබිඹු කිරීම පරිණතිය නිසා සිදු වේ.

ඉගෙනීම

පුද්ගල අවශ්‍යතා මත වීර්යයෙන් හා උත්සාහයෙන් ඇති කරගනු ලබන හැකියාවන්ට හේතු වනුයේ, ඉගෙනීමයි.

ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ යම් අධ්‍යයනයක් ලැබූ අපි නව යෞවන අවධිය පිළිබඳ ව මෙතැන් සිට අධ්‍යයනයේ යෙදෙමු.

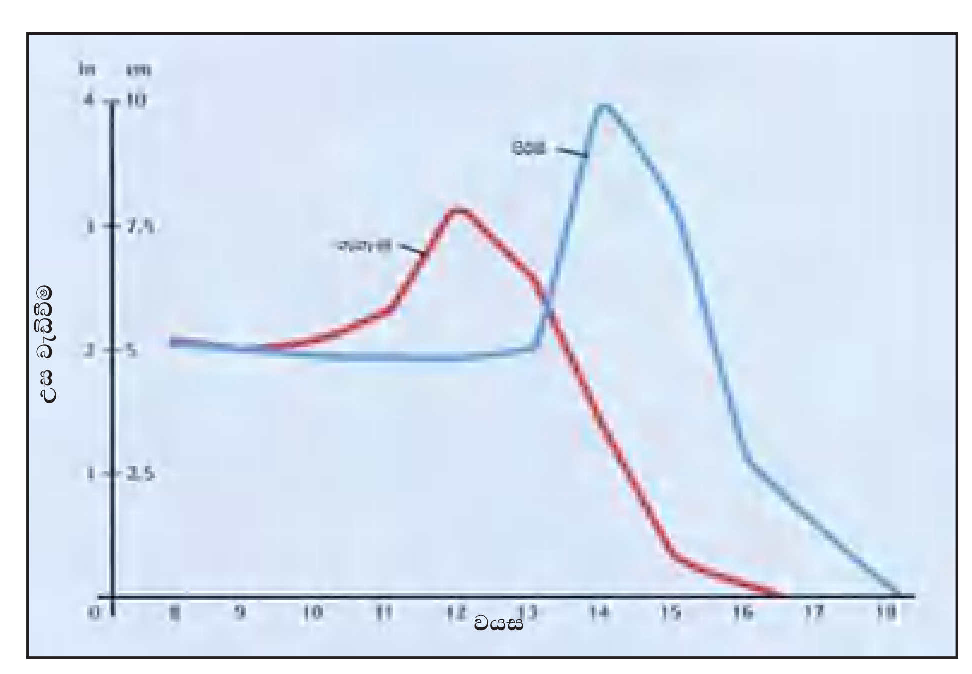
නව යෞවන අවධිය, ජීවිතයේ ඉතාම සුන්දර, අසිරිමත් හා ප්‍රියජනක අත්දැකීම් ලබන්නා වූ අවධියකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන පරිදි අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාල සීමාව යෞවන අවධිය හෙවත් යොවුන්විය ලෙස හැඳින්වේ. ළමාවිය හා වැඩිහිටිවිය සම්බන්ධ කරන්නා වූ යොවුන්විය ජීවන චක්‍රයේ වැදගත් අවධියකි. පුද්ගල සංවර්ධනයේ පරිවර්තන කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස ගැනෙන මෙම අවධිය තුළ, දරුවාගේ ශාරීරික, චිත්තවේගීය, මානසික හා සමාජයීය වර්ධනයන්හි සුවිශේෂී වෙනස්කම් සිදු වේ.

කායික වර්ධනය

නව යොවුන් අවධිය තුළ දරුවාගේ කායික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාවක් පෙන්නුම් කරයි. මේ කාල සීමාව තුළ ශරීරය ප්‍රමාණයෙන් වර්ධනය වීම මෙන් ම ශරීරයේ විවිධ කොටස්වල අනුපාතය වැඩිහිටි අනුපාතයට පැමිණීම ද සිදු වේ. එමෙන් ම ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම ද විශේෂ වේ. සිරුරේ මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වේ. සිරුරේ අන් කොටස්වලට සාපේක්ෂ ව අත් හා පාද වර්ධනය ශීඝ්‍ර ව සිදු වේ. අස්ථිවල කැල්සිහවනය වේගවත් වී අස්ථි ශක්තිමත් වීම, දිගින් වැඩි වීම හා සංයුතියේ වෙනස්කම් ද ඇති වේ.

පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන අතර රුධිර පරිමාව ද වැඩි වේ.

ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ වයස අනුව උසෙහි වැඩි වීම පහත ප්‍රස්තාරයේ දක්වා ඇත.



වයස අවුරුදු 8 සිට 18 දක්වා ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන රටාව

පිරිමි දරුවන් ගේ වර්ධන වේගය (වර්ධන නැග්ම) ආරම්භ වනුයේ ගැහැණු දරුවන්ට වඩා ප්‍රමාදවයි. වයස අවුරුදු 12 දී ගැහැණු දරුවකුගේ උපරිම වර්ධන නැග්මක් පෙන්නුම් කරන අතර වයස අවුරුදු 14 දී පිරිමි දරුවකුගේ උපරිම වර්ධන නැග්ම පෙන්නුම් කරයි. අවුරුදු 12 දී පමණ ගැහැණු දරුවා පිරිමි දරුවාට වඩා උසින් හා බරින් වැඩි වුව ද ඉහත කී හේතුව නිසා පිරිමි දරුවා අවුරුදු 16 පමණ වත් ම ගැහැණු දරුවාට වඩා උසින් හා බරින් වැඩි වන අතර ජීවිත කාලය පුරාම මේ තත්ත්වය පවත්වා ගනී. සිරුරේ බර වැඩි වීම කෙරෙහි ගැහැණු දරුවන්ගේ ළැම හා උකුල ආදී ප්‍රදේශවල මේද තැන්පතුව ද පිරිමි දරුවන්ගේ පේශී පටක වර්ධනය ද බලපායි.

සාමාන්‍යයෙන් දරුවන්ගේ උස සහ බර වැඩිවීම මෙසේ පෙන්නුම් කළ ද පුද්ගල විවිධතා පවතී. මේ සඳහා ආහාර, පෝෂණය, ව්‍යායාම හා හෝර්මෝනවල බලපෑම ආදිය හේතු වේ.

මානසික වර්ධනය

මානසික වර්ධනයේ හා භාෂා වර්ධනයේ සහසම්බන්ධතාවක් ඇත. මේ අවධියේ දී වාග් මාලාව පුළුල් වීම, කථන හැකියාව වර්ධනය වීම, පැහැදිලි අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකියාව ලැබීම දරුවාගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා හේතු වේ. ඒ තුළින් නිරීක්ෂණ හැකියාව, මතකය, චින්තන හැකියාව, අවධානය, තර්කනය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වීම නිසා මානසික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාවක් දැකිය හැකි වේ.

මානසික වර්ධනය සිදුවත් ම දරුවා තම පරිසරයේ වෙනස්වීම්වලට පහසුවෙන් අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව ලබා ගනී. මානසික වර්ධනය බුද්ධි ඵලයෙන් මැන ගත හැකි ය. ආරය හා පරිසරය මේ සඳහා බලපෑම් ඇති කරයි.

ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව මෙන් ම යෞවනයාගේ නිර්මාණාත්මක කුසලතාව ද වර්ධනය වේ. චින්තන හැකියා වර්ධනය වීමෙන් චින්තනය වඩාත් තර්කානුකූල වේ. බොහෝ ගැඹුරින් මෙන් ම පුළුල් පරාසයක් තුළ චින්තනය මෙහෙයවීමට උත්සාහ ගනියි. ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් නොලැබ බාහිර ව ඇති දේ පිළිබඳ ව සිතීමේ හැකියාව ලබයි. මේ නිසා විද්‍යාත්මක කරුණු තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ. කරුණු විමසා බලා පිළිගැනීමට යොමු වීමෙන් තර්කානුකූල චින්තනයට හුරු වේ.

ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමුවන යෞවනයා වගකීම් භාර ගැනීමට ද සූදානම් ව සිටී. මෙම අවධියේ දී න්‍යායාත්මක දැනුම පිළිබඳ හැකියා, ප්‍රායෝගික හැකියා වැනි මානසික හැකියාවල වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. චින්තන හැකියා තුළින් එළඳයී, නිර්මාණ මොවුන් තුළින් බිහිවිය හැකි ය.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනයත් සමගම ප්‍රබෝධය, සතුට, පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ හැකියාව, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, වගකීම් දැරීමේ හැකියාව, ආත්ම අභිමානය, රසවින්දනය, දරා ගැනීමේ හැකියාව, නිර්මාණශීලීත්වය හා ස්වාධීනතාව වැනි ගුණාංග අත්පත් කර ගනී.

චිත්තවේගී වර්ධනය

භාවික තේරුම් ගැනීම හා ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් චිත්තවේගීය වර්ධනය පිළිඹිබු කරයි. ළමාවියට වඩා විවිධාකාර චිත්තවේග හඳුනා ගන්නා අතර ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම බොහෝ විට පාලනය කර ගැනීමට පෙළඹේ.

සතුට, ප්‍රීතිය, තෘප්තිමත් වීම, ජයග්‍රහණය, ආදරය දැක්වීම වැනි ප්‍රසන්න භාවික මෙන් ම ශෝකය, බිය, පසුතැවිලි වීම, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි අප්‍රසන්න භාවික ඇතිවන අතර මේවාට සුවිශේෂී වූ ප්‍රතිචාර පාලනයකින් යුතු ව පිළිඹිබු කරයි. නමුත් මේ අවධිය තුළ දී ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අස්ථාවර බවක් ද දක්නට ඇත. සමහර විට මුල් ළමා අවධිවල දී මෙන් විවිධ භාවිකවලට ක්ෂණික ප්‍රතිචාර පෙන්නුම් කරන අවස්ථා ද දකින්නට ලැබේ. කුඩා කල දී මෙන් කෝපාවේගය ද පෙන්නුම් කරන අවස්ථා දැකිය හැකි ය. දඩබ්බර ලෙස හැසිරීම, තනි ව සිටීම, කතා නොකර සිටීම, බැන වැදීම, මුරණ්ඩු චර්යා පෙන්වීම මේ අවධිය තුළ දක්නට ලැබේ.

යොවුන් වියේ දී ද ළමා වියේ දී මෙන් ම චිත්තවේග ඇති වීමේ ස්වභාවය ක්ෂණික හා තීව්‍ර වේ. එම චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා බවක් ද සමහර අවස්ථාවල දී ළමාවියේ ස්වරූපය ම ගන්නා බවක් දක්නට ලැබේ. ආදරය, කරුණාව, අවධානය, වයසට සරිලන ලෙස පිළිගැනීම, අගය කිරීම, නිදහස ලබා දීම, තේරුම් ගැනීම, වගකීම් පැවරීම හා ඇහුම්කන් දීම භාවික වර්ධනයට උපකාරි වේ.

සමාජයීය වර්ධනය

සමාජ සම්මතයට අනුව හැසිරීම සමාජයීය වර්ධනය නිසා සිදු වන්නකි. නිවස, පාසල හා සමවයස් කණ්ඩායම්වල ඇසුර ලබන දරුවා මේ අවධියේ දී වේගවත් සමාජ වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.

පුද්ගලයා මුල් අවධියේ දී ආත්ම කේන්ද්‍රීය වන අතර ඔහු වයසින් වැඩෙත් ම එම තත්ත්වයෙන් මිදී අන් අය සමග පහසුවෙන් සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට සමත් වේ. ඒ අනුව යොවුන් විය අවසන් වන විට සමාජය පිළිගන්නා ආකාරයේ හැසිරීම් රටාවක් ඇති කර ගනී.

මේ අවධියේ දී සමාජයට යොමුවීමට තදබල උත්සහයක යෙදෙන යෞවනයා සමාජයීය වර්ධනයේ බොහෝ කඩඉම් පසු කරයි.

- තම පවුල් ඒකකයෙන් මිදී සම වයස් කණ්ඩායම් කෙරෙහි වඩාත් නැඹුරු වීම
- රංචු ලැදියාව (සම වයසේ දරුවන් සමග කණ්ඩායම් ලෙස ගැවසීමේ ළැදියාව)
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි වැඩි ආකර්ෂණයක් ඇති වීම
- වැඩිහිටි ආධිපත්‍යයෙන් මිදීමට උත්සාහ කිරීම
- අනුකරණය, වීරාභිවන්දනය
- යුක්තිය, සාධාරණය, සත්‍යය වැනි සංකල්ප ඇගයීම
- විලාසිතාවලට නැඹුරු වීම
- ස්වීයත්වය ගොඩ නගා ගැනීමට උත්සාහ දැරීම

මෙසේ සමාජගත වීමට ගන්නා උත්සාහයේ දී ස්වාධීනත්වය කරා යාමේ අවශ්‍යතාව නිසා වැඩිහිටි ආධිපත්‍යයෙන් මිදීමට දැඩි උත්සාහයක් ගනී. බොහෝ විට දෙමව්පියන් සමග ගැටුම් ඇතිකර ගනී. තම තීරණවලට ඇඟිලි ගැසීම, වැඩිහිටියන්ගේ නීතිවලට අවනත වීම යෞවනයා නුරුස්සයි. තමා වගකීම් දැරිය හැකි වැඩිහිටියකු ලෙස පිළිගනු ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

යෞවනයාගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සමවයස් කණ්ඩායම විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. එය දරුවාගේ යහපතට මෙන් ම අයහපතට ද හේතු විය හැකි ය.

සමවයස් කණ්ඩායම මගින් තමා පිළිගනු ලැබීම ඉතා තෘප්තිකර තත්ත්වයකි. එබැවින් තමා ප්‍රිය කරන කණ්ඩායමකට අයත් වී එහි රැඳී සිටීම සඳහා නව යෞවනයා වෙහෙසක් දරයි. ඒ නිසා ම සමවයස් කණ්ඩායමේ මිතුරන් අනුකරණය කිරීම නිරායාසයෙන් ම සිදු වන දෙයකි.
ඔවුන් අඳින පළඳින ආකාරයට තමාගේ ඇඳුම් පැළඳුම් කොණ්ඩා මෝස්තර සහ වෙනත් විලාසිතා වෙනස් කර ගැනීමට ඔහු පෙළඹේ. තමාගේ සිතුම් ද, හැසිරීම් රටාව ද, භාෂා විලාසය ද වෙන් කර ගනිමින් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීමට පත්වීමට උත්සාහ දරයි. මෙලෙස තම කණ්ඩායමෙහි සංස්කෘතියට අනුකූල වීමෙන් නව යෞවනයා ලබන සුරක්ෂිත බව ඔහුට ශක්තියකි.

එසේ වුවත් මව්පිය දරු සබඳතා යහපත් හා ස්ථාවර පදනමක් මත ගොඩ නැගී ඇතොත් ඇඳුම්, විනෝදාංශ, විලාසිතා ආදිය සම්බන්ධයෙන් යෞවනයා සමවයස් කණ්ඩායමට ගැළපෙන පරිදි වෙනස් වීමට තැත් කළ ද ඔහුගේ සාරධර්ම, විශ්වාස, ජීවිතයේ අරමුණු වැනි මූලික සහ වැදගත් අංශ කෙරෙහි වැඩි බලපෑම ඇති වන්නේ මව්පියන්ගෙනි.

මානව ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම හා තමාගේ දක්ෂතා හා දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම, සමාජයේ අන් අය සමග ජීවත් වීම, පොදු යහපත හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, නායකත්වය දැරීම හෝ වෙනත් අයකුගේ නායකත්වය පිළිගැනීම ආදිය පිළිබඳවත් ක්‍රීඩා සහ වෙනත් කටයුතු පිළිබඳවත් කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සමවයස් ඇසුර ඉවහල් විය හැකි ය.

නව යොවුන් මනස, නව ලොවක් තනන්නට අවශ්‍ය නිර්මාණාත්මක බව ද, අභියෝගකාරී බව ද, අසීමිත බුද්ධිමය කුතුහලය ද, දයාද කොට ගත්තෙකි. සිය මනසට නිදහසේ සැරිසරන්නට, සිහින මවන්නට (දවල්හීන මැවීම) ඉඩ හැරීමෙන් ඔහු ප්‍රබෝධමත් වෙයි.

නව යෞවනය එළඹෙත් ම ප්‍රශ්න නැගීමට තර්ක කිරීමට සහ අදහස් දැක්වීමට යොමු වන්නේ ද තම අඳින පලඳින ආකාරය, හැසිරිය යුතු ආකාරය ආදිය පිළිබඳ ව නිදහස අපේක්ෂා කරන්නේ ද තම අනන්‍යතාවෙහි අවශ්‍යතාව නිසා ය. සිය අනන්‍යතාව සොයා යන ගමනේ දී විවිධ අත්හදා බැලීම් කිරීමට තමා කැමති චරිත රඟපෑමට, ඔවුන්ගේ විලාසයන් අනුකරණයට පෙළඹේ. විවිධ චරිත අගය කිරීමට (වීරාභිවන්දනය) හා වගකීම් දැරීමට ඉඩ ලද තරමින් සිය අනන්‍යතාව වඩා හොඳින් ඔහුට අවබෝධ කර ගත හැකි වේ. වයසත්, බුද්ධියත් මුහුකුරා යන විට ඔහු වඩ වඩාත් විවෘත මනසකින් යුක්ත වේ.

යොවුන් විය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යනු, **ප්‍රජනක පද්ධතිය හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් පවතින කායික, මානසික හා සමාජයීය යහ පැවැත්මය.**

මේ අනුව පුද්ගල සෞඛ්‍යය නංවාලීමේ දී ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු වී ඇත. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව පහත දැක්වෙන තේමා ඔස්සේ මෙහි දී අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ.

- ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක හැකියා ලැබීම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ව දැනුවත් බවේ වැදගත්කම
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන කරුණු
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

මෙම තේමා පිළිබඳ ව විශේෂ සේවාවන් ලබා දීමට හා දැනුම්වත් කිරීමට රාජ්‍ය ආයතන, අන්තර් ජාතික ආයතන සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ද පුළුල් වශයෙන් සංවිධානය වී සිටී.

අප රටෙහි සමාජ සංස්කෘතියට අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ කරුණු පිළිබඳ ව විවෘත ව සාකච්ඡා නොවන හෙයින් මේ පිළිබඳ ව තොරතුරු සන්නිවේදනය නිසි ලෙස සිදු නොවේ. නිවස තුළත්, යෞවන යෞවනියන් අතරත්, පාසල තුළ හා සමාජය තුළත් මේ සඳහා හිතකර පරිසරයක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු මනාව සන්නිවේදනය වීම තුළින් මිත්‍යා මත පැතිරීම වළක්වා විද්‍යාත්මකවූත්, සත්‍යවූත් තොරතුරු ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. ඔබ දැනටමත් ප්‍රජනක පද්ධති හා ඒවායෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය, ලිංගික පරිණතිය හා ප්‍රජනක ක්‍රියාවලිය වැනි කරුණු පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කර ඇත.

ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා යොවුන් ගැහැණු හා පිරිමි දෙපිරිස තුළ ම ද්විතීය ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම හා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරි වීම සිදු වේ.

මේ අනුව පිරිමි දරුවාගේ වැඩිවිය පත්වීම ආරම්භ වන්නේ ඔවුන්ගේ ශරීරයේ වෘෂණ මේරීමත් සමග ය. වෘෂණ මේරීම වෘෂණ කෝෂවල විශාල වීමක් ලෙසට බාහිර ව දැකිය හැකි ය. ඒ සමගම වෘෂණ තුළ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ. වෘෂණ මේරීමත් සමග ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වේ.

ගැහැණු දරුවන් ගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ චක්‍රීය ක්‍රියාදාමයක් (ආර්තව චක්‍රය) ඇති කිරීම සඳහා මෙම හෝර්මෝනවල බලපෑම වැදගත් වේ. මෙම අවධියේ දී ගැහැණු දරුවන්ගේ ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි ඩිම්බකෝෂ තුළ නිෂ්පාදනය වූ ඩිම්බ මේරීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ.

මේරූ ඩිම්බ මෝචනයත් සමග ගර්භාෂ බිත්තියෙහි ඇතුළත ආස්තරණය දැඩි වීමට පටන් ගනී. ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග මේ අවස්ථාවේ දී එක් වුව හොත් (සංසේචනය) එය ගර්භාෂ බිත්තියේ අධිරෝපණය වී ජීවියෙකු ලෙස වැඩෙන්නට පටන් ගනී. නමුත් යම් හෙයකින් ඩිම්බය සංසේචනය නොවුනි නම් ඇතුළත ආස්තරණය ඉවත් වීම සිදු වේ. මෙම ආස්තරණය කැඩී බිඳී යාමේ දී රුධිර වහනයක් සිදු වේ. මෙය ආර්තවය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ගැහැණු දරුවකුගේ පළමු ආර්තවයේ සිට ඩිම්බ මෝචනය නතරවන තුරු ලිංගික ව සරුබවක් ඇත. මෙම තත්ත්වය අවුරුදු 15 සිට 50 පමණ වනතුරු පවතී.

පිරිමි දරුවෙකුගේ පළමු ශුක්‍ර මෝචනයේ සිට ඔහුගේ ජීවිතාන්තය දක්වා ම දරුවකු ඇති කිරීමේ හැකියාව ඇත.

කාන්තාවකගේ ආර්තව චක්‍රයේ ඩිම්බ මෝචනයෙන් පැය 24 - 48 අතර කාලයක දී ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බය හමුවීම මගින් ගැබ් ගැනීමක් සිදු වේ. ආර්තව චක්‍රයේ දින 7 සිට 21 දක්වා කාලය සරුකාලය ලෙස දැක්වේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

අනාරක්ෂිත වීමෙන් ගැහැණු දරුවෙක් ගර්භිණීභාවයට පත් වුවහොත්, එවැනි සිදුවීමක අහිතකර ප්‍රතිඵල බොහෝවිට අත් විඳීමට සිදු වන්නේ ගැහැණු දරුවාට ය. එමෙන් ම නොදැනුවත් කමින් ගැබිණි බව හඳුනා ගැනීම ද පමා විය හැකි ය.

එවන් අවස්ථාවකට මුහුණ පෑමට සිදු වූ ගැහැණු දරුවකුට බොහෝ අනර්ථකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වේ. ඇයගේ, නැතහොත් අඩු වයස් ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් දෙදෙනාගේ ම,

- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වේ.
- අනාගතය අසාර්ථක වේ.
- සමාජ අවමානයට ලක් වේ.
- විවාහවීමට බාධා හා ප්‍රතික්ෂේප වීම සිදු වේ.
- සමාජයට මුහුණ දීමට ඇතිවන බය හා ලජ්ජාව ඇති වේ.
- නිවස හා තමා ජීවත්වන පරිසරයේ ද ගැටලු ඇති වේ.
- HIV ආසාදනය ඇතුළු ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමට ද ඉඩ ඇත.

ලිංගික හැඟීම් පාලනය කිරීමට නොහැකි වීමෙන් ඇති වන මෙම හේතූන් නිසා, එවන් අයෙක් අනර්ථකාරී තීරණවලට ද එළඹීමට ඉඩ ඇත. එවන් අවස්ථාවක දී උපදේශනය ලබා ගැනීම හා උපදේශනය ලබාදීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. එබැවින් අවුරුදු 18ට අඩු යොවුන් වියේ ගර්භිණීභාවය වළක්වා ගත යුතු වේ.

- මෙම වියේ දරුවකු ගර්භිණීභාවයට පත්වුවහොත් කායික, මානසික හා සමාජයීය ප්‍රශ්න රාශියකට මුහුණ පානු ඇත.

- නව යොවුන් දැරිය ගර්භිණීභාවයට පත් වීමට හැකියාව ඇතත් ලිංගික අවයව ගර්භිණීභාවය සඳහා පරිණත වී නොමැත. එනිසා අඩුබර දරු උපත්, මළ දරු උපත් හා ගබ්සා වීම් සඳහා වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත.

- ගර්භිණීභාවය සඳහා මානසික සූදානමක් නොමැති බැවින් මානසික සෞඛ්‍යයේ පිරිහීමක් ඇති වේ. අවිවාහක නම් මේ තත්ත්වය තවත් උග්‍ර වේ.

සංකීර්ණ සමාජයක ජීවත්වන මිනිසකුගේ අන් හැම හැඟීම් මෙන් ම ලිංගික හැඟීම් ද, තමා ජීවත් වන සමාජය මගින් පිළිගෙන ඇති ආචාර ධර්මවලට ගැළපෙන ආකාරයට ද තමාගේ අනාගතයට ගැළපෙන ආකාරයට හසුරුවා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම

⋆ ගැහැණු දරුවෙකුගේ ඔසප් වීම සිදුවන කාලය තුළ නෑමෙන් වැළකී සිටිය යුතු ය යන මතයට කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නැත. ශාරීරික පිරිසිදුකම වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේ එම කාලයේ දීය.

- බාහිර ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ ආශ්‍රිත පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම
- ආර්තව කාලය තුළ විශේෂ සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගැනීම
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලින් වැළකීම
- ඒඩ්ස් වැනි ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකී සිටීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ දී ඉතා වැදගත් වේ. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන යනු අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් මඟින් ආසාදිත කෙනකුගෙන් තවත් කෙනකුට ආසාදනය වන රෝග වේ.

සමාජය තුළ බහුල ව පවතින ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් (Herpes simplex)
- උපදංශය (Syphilis)
- සුදු බිංදුම (Gonorrhoea)
- ක්ලැමීඩියා (Chlamydia)
- සුදු බිංදුම නොවන මුත්‍රා ප්‍රදාහය (Non specific urethritis)
- ලිංගික ඉන්නන් (Genital warts)
- ට්‍රයිකොමොනයසිස් ආසාදනය (Tricomonisis infection)
- ඒඩ්ස් (AIDS)

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවල ලක්ෂණ

- මුත්‍ර මාර්ගයෙන් ස්‍රාව හෝ සැරව පිට වීම
- ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ තුවාල හෝ දිය බිබිළි ඇති වීම
- මුත්‍ර පහ කිරීමේ දී දැවිල්ලක් / වේදනාවක් ඇති වීම
- යෝනි මාර්ගයෙන් අධික ලෙස ස්‍රාව හෝ සැරව පිට වීම
- ලිංගික ප්‍රදේශ කැසීම හෝ තුවාල, බිබිලි හෝ ඉන්නන් ඇති වීම
- යටි බඩ කැක්කුම
- ලිංගික සම්බන්ධතාවන්හි දී වේදනාවක් ඇති වීම

මෙම රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නම් හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බොහෝ අවස්ථාවල මුල් අවධියේ දී රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. එබැවින් යම් අවදානමක් පවතී නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන විශ්ව සෞඛ්‍ය ජය ගැනීමට බලවත් තර්ජනයක් ව පවතින බැවින් මේ පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීමෙන් හා නිවැරදි චර්යා මඟින් මෙම තත්ත්ව වළක්වා ගත හැකි ය.

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන

ආසාදනය	රෝග ලක්ෂණ	සංකූලතා	ප්‍රතිකාර
උපදංශය (Syphilis)	▪ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇතිවන බොහෝ විට වේදනා රහිත තුවාල	▪ ප්‍රතිකාර නොකළහොත් කල්යාමේ දී හෘදයට හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑ හැකි ය. ▪ ගර්භිණී සමයේ ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් මවගෙන් දරුවාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වේ.	ප්‍රතිජීවක මඟින් ආසාදනය සාර්ථක ව සුව කළ හැකි ය.

ගොනෝරියා / ක්ලැමීඩියා	**පිරිමින්ගේ** ■ ශිෂ්නයෙන් කහ හෝ සුදු පැහැ ස්‍රාවයක් පිටවීම ■ මුත්‍රා දැවිල්ල හා වේදනාව ■ නිතර මුත්‍ර පහවීම ■ වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම හා වේදනාව ■ ගුද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම **ගැහැණුන්ගේ** ■ යෝනි මාර්ගයෙන් අසාමාන්‍ය ලෙස ස්‍රාවයක් පිටවීම ■ යටි බඩ වේදනාව ■ ආර්තව චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා (60% පමණ කාන්තාවන් රෝග ලක්ෂණ පිටතට පෙන්වන්නේ නැත)	■ ආසාදනය ගර්භාශය ෆැලෝපීය නාළ හා ඒ අවට ව්‍යුහවලට පැතිරිය හැකි ය. ■ ඒ මගින් යටි බඩේ ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති වේ. ■ ෆැලෝපීය නාළ කුඩා වී එම නාළවල ගැබ් ගැනීම් ඇති විය හැකි ය. ■ කාන්තාවන් හා පිරිමින්ගේ මඳසරු භාවය ඇති විය හැකි ය. ■ ගැබිණි මවකට ප්‍රසූතිය ආසන්නයේ දී රෝගය වැළඳී තිබී ප්‍රතිකාර නොකළහොත් ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වේ.	ප්‍රතිජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථක ව සුව කළ හැකි ය.
හර්පීස්	■ ලිංගික ප්‍රදේශයේ මතු වන ඉතා කුඩා බිබිළි පුපුරා වේදනාකාරී තුවාල ඇති වීම ■ ගුද / මුඛ ලිංගික සම්බන්ධයේ දී ඒ ආශ්‍රිත තුවාල ඇති වීම	දරු ප්‍රසූතිය සිදු වන කාලයේ දී මවට මෙම තුවාල ඇති වී තිබුණු විට සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාට වෛරස ඇතුලු විය හැකි ය.	ප්‍රතිකාර මගින් තුවාල සුව කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වයිරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බැවින් නැවත නැවත තුවාල මතුවීමේ අවදානමක් පවතී.
ලිංගික ඉන්නන්	ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇති වන ගැටිති සහිත වර්ධනය වන ඉන්නන්	ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී.	ප්‍රතිකාර මගින් ඉන්නන් ඉවත් කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වයිරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉන්නන් මතු වීමට ඉඩ ඇත.

ට්‍රයිකොමොනයසීස්	■ පිරිමින්ගේ බොහෝවිට රෝග ලක්ෂණ දක්නට නොලැබේ. ■ කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම, යෝනි මාර්ගය කැසීම, දුගඳක් වහනය වීම.		ප්‍රතිජීවක මඟින් ආසාදනය සුව කළ හැකි ය.

නතු කරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණය හෙවත් ඒඩ්ස් (Aquired Immuno Deficiency Syndrome -AIDS)



මෙම රෝගයේ රෝගකාරක ජීවියා වන්නේ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය (HIV-Human Immuno Deficiency Virus) වේ. ශ්‍රී ලංකාව තුළ HIV වසංගතයක් ලෙස නොතිබුන ද, HIV සම්ප්‍රේෂණය වූ රෝගීන් සිටින බැවින් මේ පිළිබඳ ව යොවුන් ඔබ අවධානයෙන් සිටිය යුතු වේ.

HIV ශරීරයට ඇතුළු වී ඉන් මිනිසාගේ ශරීරය තුළ ඇති ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි. එනිසා විවිධ රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ. වෛරසය සිරුරට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට වසර 8 - 10 දක්වා පමණ කාලයක් ගත වේ. (මෙම කාලය තුළ දී ද මොවුන්ගෙන් තවත් අයකුට HIV ආසාදනය විය හැකිය.) HIV ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාව ඒඩ්ස් (AIDS) වේ.

ඒඩ්ස් තත්ත්වයට පත් වූ පුද්ගලයා වැඩි කලක් ජීවත් වන්නේ නැත. රෝගී තත්ත්වය ඇති වී වසර 2කට අඩු කාලයක දී මිය යයි. මොවුන් තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ නම්, අධික මහන්සිය, උණ, පාචනය, ශරීරයේ බර අඩු වීම, කැස්ස හා හතිය, උල්ලෝගම් සහ වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම ආදියයි.

ඒඩ්ස් භයානක වන්නේ එය ඕනෑම වයස් මට්ටමක, තරාතිරමක පුද්ගලයින්ට වැළඳෙන, සුව කිරීමට නොහැකි, මාරාන්තික රෝගයක් නිසා ය.

ඒඩ්ස් බෝවන්නේ ලිංගික ක්‍රියාවලින් ම පමණක් නොවේ. රුධිර පාරවිලනය හා ජීවාණුහරණය නොකළ එන්නත් කටු භාවිතය මගින් ද මෙම වෛරසය ශරීර ගත විය හැකි ය. ඒඩ්ස් ආසාදිත මවකගේ කුස තුළ සිටින දරුවාට වැදමහ හරහා ද, ප්‍රසූතියේ දී මවගේ රුධිරය හා ගෑවීම නිසා ද, මව් කිරි ලබා දීම මගින් ද ඒඩ්ස් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ය.

සාරාංශය

මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් යෞවන අවධියෙහි කායික, මානසික, සමාජයීය, චිත්තවේගීය වර්ධනයනහි ස්වභාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදුනි.

විවිධ බලවේගවලට ගොදුරු වන පවුල් පරිසරයෙන් බැහැර සමාජයීය පරිසරය තුළ හැදෙන වැඩ යෞවනයෝ විවිධාකාර ගැටලුවලට මෙන් ම සමාජ ව්‍යසනයන්ට ද නිරතුරු ගොදුරු වෙති.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම පිළිබඳ ව විශේෂිත වූ විෂය කරුණු මෙන් ම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආසාදන පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීම වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

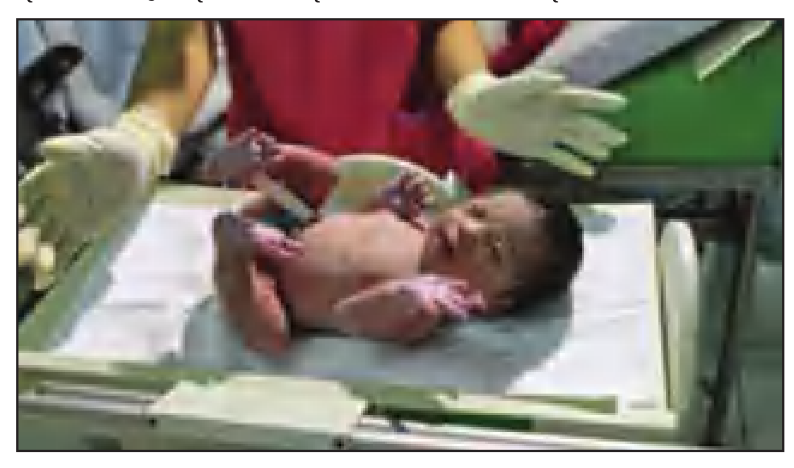
1. යොවුන් විය හඳුන්වන්න.
2. යොවුන් වියේ දරුවකු තුළ දැකිය හැකි සුවිශේෂී ගති ලක්ෂණ නම් කරන්න.
3. යොවුන් වියේ දරුවාගේ කායික වර්ධනයට බලපාන සාධක දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.
4. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා පියවර පැහැදිලි ව ඉදිරිපත් කරන්න.
5. ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි රෝග 5 ක් නම් කරන්න.
6. HIV හා ඒඩ්ස් (AIDS) හඳුන්වන්න.

13 ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම

දරුවකුගේ උපතේ සිට අවුරුද්දක් දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. පුද්ගලයකුගේ සංවර්ධනයෙහි ලා මූලික අඩිතාලම වැටෙනුයේ මෙම අවධියේ ය. එබැවින් මෙම අවධියේ දී ළදරුවකු මනාව රැක බලා ගැනීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ළදරුවකු රැක බලා ගැනීමේ දී ළදරු අවධිය තුළ සිදුවන විවිධ වර්ධන ස්වභාවයන් හඳුනා ගැනීම, සෞඛ්‍ය හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම, මනා පෝෂණය හා ආහාර පුරුදු වර්ධනය කිරීම, යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීම වැනි කරුණු පිළිබඳ ව දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා ඉතා වැදගත් වේ.

නවජ දරුවා (Neonate)

උපතේ සිට දින 28ක් තුළ දරුවා හැඳින්වෙන්නේ නවජ දරුවා ලෙස ය.



නවජ දරුවා

නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ

නවජ දරුවා දවසේ වැඩි කාලයක් නිදා ගනියි. අලුත් පරිසරයට ක්‍රමයෙන් හුරුවෙයි. ශ්‍රීලාංකික දරුවකුගේ උපත් බර 2.5 - 3.5 kg පමණක් වන අතර දිග 50 cm ක් පමණ ද වේ. දරුවා බිහි වී නව පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ දී මුල් දින දහය තුළ උපත් බර සුළු වශයෙන් අඩුවේ. ඉන් පසු ක්‍රමයෙන් බර වැඩි වේ. හිස ශරීරයේ දිගෙන් ¼ ක් පමණ වන අතර හිසෙහි වට ප්‍රමාණය 34 cm ක් පමණ වේ. හිස ඍජු ව තබා ගැනීමට අපහසු ය. ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් වර්ධනය නොවීම සහ මාංශ පේශීවල මෘදු බව නිසා සිරුර පාලනය කිරීමට අපහසු ය. නවා වකුටු කර ගත් අත් පා වලින් යුක්ත ය. අත් මිට මොළවාගෙන සිටියි. මේද පටක ශරීරය තුළ වර්ධනය වීම බොහෝ අඩු ය. සිරුර සිහින් ය. සම රෝස පැහැතිවන අතර සිනිඳු රෝම දක්නට ලැබේ. අවට පරිසරයට කිසියම් සංවේදීතාවක් පෙන්නුම් කරයි.

නවජ දරුවාගේ ප්‍රතීක ක්‍රියා

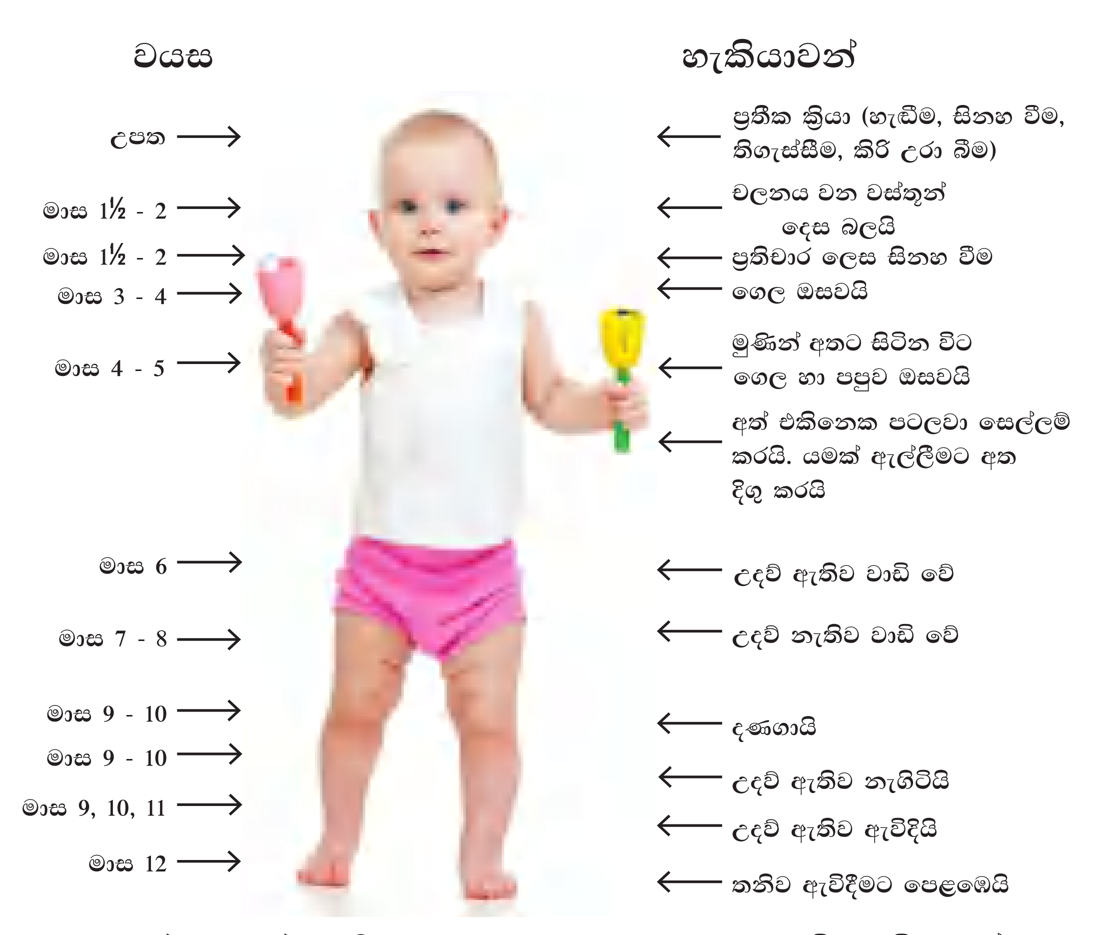
අවට පරිසරයේ ඇතිවන විවිධ සංවේදනවලට අනිච්ඡානුගව (මොළයේ පාලනයකින් තොර ව) දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රතීක ක්‍රියා ලෙස හඳුන්වයි. නවජ දරුවා ප්‍රතීක ක්‍රියා කිහිපයක් පෙන්නුම් කරයි. හැඬීම, කිරි උරා බීම, තිගැස්සීම, බහිස්ස්‍රාවය ළදරුවා පෙන්වන සුවිශේෂී ප්‍රතීක ක්‍රියා වේ. උපතේ සිට ම සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාකාරී වේ. ඇස් පෙනීම, කන් ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම සිදු වේ. සංවේදනයන් සඳහා දරුවා ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු උදාහරණ කිහිපයක් ඇසුරින් හඳුනා ගනිමු.

සංවේදනය	ප්‍රතීක ක්‍රියා
ශබ්දය	• අධික ශබ්දයට තිගැස්සීම
ස්පර්ශය	• දරුවාගේ අත්ලට ඇඟිල්ලක් තැබූ විට මිට මොළවා ගැනීම • පියයුරු මුවට ස්පර්ශ වීමේ දී කිරි උරා බීමට සූදානම් වීම
දෘෂ්ටිය	• ආලෝකය යොමු වූ විට ඇස් වසා ගැනීම

දරුවකුගේ සංවර්ධනය ආකාර දෙකකට සිදු වේ.

- හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා
- මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා

ළදරු අවධිය තුළ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාරය පිළිබඳ ව විමසා බලමු. ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා ක්‍රමානුකූල ව සිදු වේ. පහත සඳහන් රූප සටහන නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් එය පැහැදිලි වනු ඇත.



උදාහරණයක් වශයෙන් 3-4 දී ගෙල ඔසවන දරුවා මාස 7-8 වන විට වාඩි වේ. ඒ අනුව සිරුරේ මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා ද ළදරුවාගේ සංවර්ධනය සිදුවන බව පැහැදිලි වේ. මාස 4-5 දී මුනින් අතට සිටින විට පපුව ඔසවන දරුවා මාස 9-10 වන විට මහපටඟිල්ල සහ දබරඟිල්ල භාවිත කර ඇඟිලි තුඩුවලින් ද්‍රව්‍ය අහුලා ගැනීමට හැකියාව ලබයි. නමුත් සමහර ළදරුවන් තම හැකියා පෙන්නුම් කරන කාල සීමා මීට වෙනස්වන අවස්ථා ද තිබිය හැකි ය.

කායික වර්ධනයේ දී පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

කායික වර්ධනය

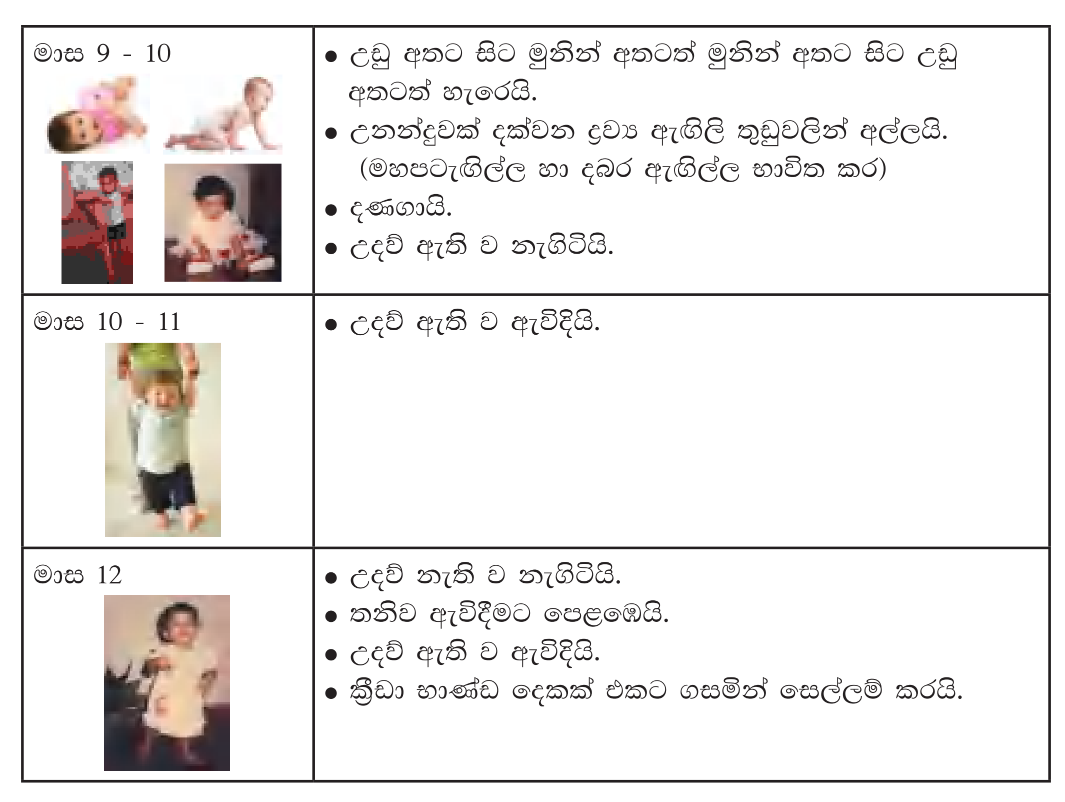
- උස සහ බර වැඩි වීම
- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- දත් වර්ධනය වීම
- ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
- ඉපදී පළමු මාස පහ තුළ දී බර, උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වීම
- ඉපදී පළමු වසර අවසානයේ දී බර උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ වීම
- අස්ථි හා මාංශපේශී වර්ධනය වීම

චාලක වර්ධනය

ළදරු අවධියේ දී චාලක වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වේ. ළදරුවාගේ සිරුරේ අස්ථි හා මාංශපේශී වර්ධනය වීම තුළින් ඒවා මනාව පාලනය කරමින් චලනය කිරීමේ හැකියාව චාලක වර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි. පළමු වසර තුළ දී දරුවා මුනින් අතට හැරීම, දණගෑම, ඉඳගැනීම, ඇවිදීම වැනි හැකියා තුළින් කායික මෙන් ම චාලක වර්ධනයේ වේගවත් බවක් පෙන්වයි.

ඔබ ඉහත දී නිරීක්ෂණය කළ රූප සටහන මගින් ද ළදරුවියෙහි කායික හා චාලක වර්ධනය වඩාත් ඉස්මතු ව පෙන්වන අවධියක් බව පැහැදිලි වේ. දරුවා වැඩෙත් ම මාංශ පේශී වර්ධනය වීමත් ඉන්ද්‍රියයන් පරිණත වීමත් සමග තව දුරටත් චාලක ක්‍රියාවල යෙදීමේ හැකියාව ලබයි. ළදරුවාගේ චාලක වර්ධනය සිදුවන ආකාරය තවදුරටත් විමසා බලමු.

වයස	චාලක හැකියා
මාස $1\frac{1}{2}$ - 2	• මුනින් අතට හැරී සිටින විට 45^0 ට හිස ඔසවයි. • අත් පා වේගවත් ව චලනය කරයි.
මාස 3 - 4	• ගෙල ඔසවයි.
මාස 4 - 5	• මුනින් අතට සිටින විට අත් දෙක තබා පපුව ඔසවයි. • අත් දෙකින් අල්ලා වාඩි කරවීමට හැකි වේ. • අත් එකිනෙක පටලවා ගනිමින් සෙල්ලම් කරයි. • යමක් ගැනීමට අත දිගු කරයි.
මාස 6	• උදව් ඇති ව වාඩි වෙයි. ඍජු ව සිටීමට අපහසු බැවින් වකුටු වී සිටියි. • අත්ලෙන් අල්ලයි.
මාස 7 - 8	• උදව් නැති ව තනි ව වාඩි වෙයි. • එක් අතකින් අනෙක් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි.

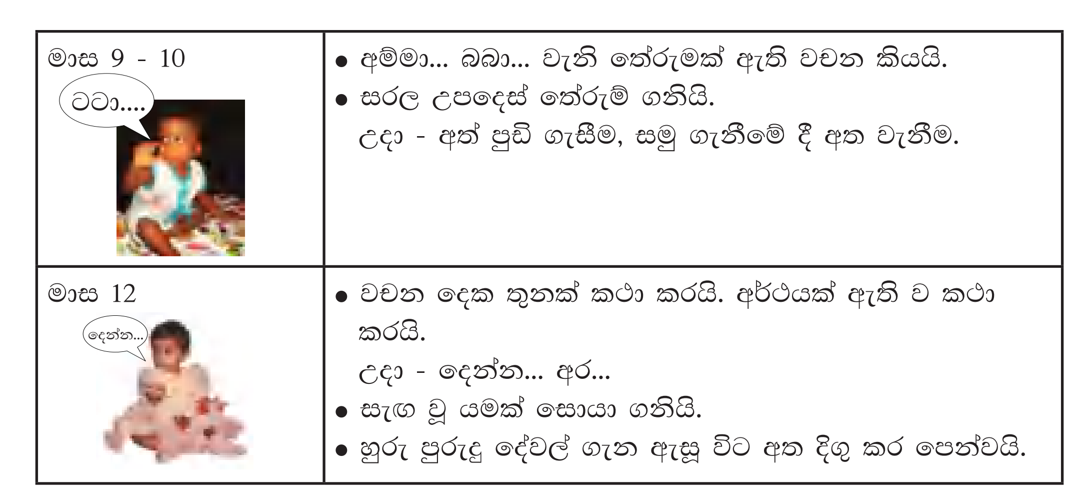


මාස 9 - 10	• උඩු අතට සිට මුනින් අතටත් මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි. • උනන්දුවක් දක්වන ද්‍රව්‍ය ඇඟිලි තුඩුවලින් අල්ලයි. (මහපටැඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල භාවිත කර) • දණගායි. • උදව් ඇති ව නැගිටියි.
මාස 10 - 11	• උදව් ඇති ව ඇවිදියි.
මාස 12	• උදව් නැති ව නැගිටියි. • තනිව ඇවිදීමට පෙළඹෙයි. • උදව් ඇති ව ඇවිදියි. • ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දෙකක් එකට ගසමින් සෙල්ලම් කරයි.

විශේෂයෙන් ළදරුවාගේ මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනය නිරීක්ෂණය කළ හැකි වනුයේ පහත සඳහන් ප්‍රතිචාර තුළිනි.



මාස 1½ - 2	• ශබ්දය ඇසෙන දෙසට ඇස යොමු කරයි. • මව හඳුනා ගනියි.
මාස 2 - 5	• විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරයි. • මව හඳුනාගෙන සිනහ වෙයි.
මාස 7 - 8	• ශබ්දය ඇසෙන දෙසට හිස යොමු කරයි. • තේරුමක් නැති යම් හඬක් නැවත නැවත ශබ්ද කරයි. බා...බා.. , ටා...ටා... , මා...මා...



මාස 9 - 10 ටටා....	• අම්මා... බබා... වැනි තේරුමක් ඇති වචන කියයි. • සරල උපදෙස් තේරුම් ගනියි. උදා - අත් පුඩි ගැසීම, සමු ගැනීමේ දී අත වැනීම.
මාස 12 දෙන්න...	• වචන දෙක තුනක් කථා කරයි. අර්ථයක් ඇති ව කථා කරයි. උදා - දෙන්න... අර... • සැඟ වූ යමක් සොයා ගනියි. • හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.

ළදරු අවධියේ දී භාවික (චිත්තවේගී) හා සමාජයීය වර්ධනය සුවිශේෂී ව හඳුනා ගැනීම අපහසු වුව ද චිත්තවේගීය හා සමාජයීය හැකියා ක්‍රමයෙන් ළදරුවා තුළ වර්ධනය වේ. ළදරුවාගේ චිත්තවේග වහා වෙනස් වන සුලුය. හඬමින් සිටි දරුවා සිනහ වෙයි. වහා වෙනස් වන සුලු භාවිකයන් කායික ව පෙන්නුම් කරයි. බොහෝ විට කෑ ගසා භාවික පිළිබිඹු කරයි.

වයස	හැකියාවන්
මාස 0 - 3	• ප්‍රතිචාර ලෙස සිනහ වෙයි. • අපහසුතා, වෙහෙස, හැඟවීමට හඬයි.
මාස 4 - 7	• වෙනත් කුඩා දරුවන් කෙරෙහි උනන්දුව දක්වීමට පටන් ගනියි. • ශබ්ද නගා සිනහවෙයි. • සිනහව මගින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. • ප්‍රීතිමත් ලෙස සෙල්ලමට නැඹුරු වේ. • අතට ගත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩයක් ආපසු ගත් විට තරහ දක්වයි.
මාස 8 - 12	• කණ්ණාඩියෙන් පෙන්වන ප්‍රතිබිම්බයට සිනහවෙයි. • අමුත්තන් දුටු විට බිය වෙයි, හඬයි. • දෙමාපිය උරහිස මත හිස සඟවා ගනියි.

ළදරු අවධියේ වර්ධන ස්වභාවය, ඔවුන් පිළිබිඹු කරන හැකියා තුළින් දැන් ඔබට පැහැදිලි වී ඇත. ඔවුන් රැකබලා ගැනීමේ දී එම හැකියා වර්ධනයට රුකුලක් ලෙස අත්දැකීම් ලබා දීම වැදගත් වේ.

උදා -
- ඒ ඒ වයසට ගැළපෙන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම
- අවස්ථා සලසා දීම
- පෙන්වන හැකියා අගය කිරීම තුළින් දිරිමත් කිරීම
- වර්ධනයන්හි පසුබෑම් ඇතිවිට වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම

ළදරුවාගේ පෝෂණය

ළදරුවාට මුල් මාස හය තුළ මව් කිරි පමණක් දීම නිර්දේශ කර ඇත. ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය මව් කිරි නිපදවීමට වැදගත් වේ. කිරි උරා බීමත් සමග ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය ස්‍රාවය උත්තේජනය වේ.

මව් කිරි දීමෙන් සැලසෙන වාසි

- මවගේ මුල්කිරි කොලොස්ට්‍රම් හෙවත් නවස්තනය මඟින් ළදරුවාට ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම
- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වී තිබීම
- මව් කිරිවල DHA (අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක්) අඩංගු බැවින් ළදරු මොළය වර්ධනයට වැදගත් වීම
- ළදරුවා කිරි උරාබීම නිසා කම්මුල්වල පේශීවලට ව්‍යායාම ලැබීම හා ඒ තුළින් භාෂා වර්ධනයට රුකුලක් වීම
- ළදරුවාට ආසාදන රෝග සෑදීම පාලනය වීම
- ජීරණය පහසුව
- මළ බද්ධය අඩු වීම
- අසාත්මිකතා අඩු වීම
- මව හා ළදරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම

මව් කිරි දීමෙන් මවට සැලසෙන වාසි කිහිපයක් ද ඇත

- මවගේ ගර්භාෂය නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීමට හේතු වීම
- ස්වභාවික උපත් පාලනයට කිසියම් බලපෑමක් ඇති වීම
- මවට පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම

දරුවා මාස හය ඉක්මවත්ම දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා වැඩිවන හෙයින් මව් කිරිවලට අමතරව අතිරේක ආහාරවලට හුරු කළ යුතු ය.

අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- වරකට එක් අලුත් ආහාරයක් බැගින් හඳුන්වා දීම
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය මෙන් ම පෝෂණ අගය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- එක් ආහාරයක් හඳුන්වා දී අසාත්මික නොවේ නම් දින තුනකට පමණ පසුව අනෙක් ආහාරය හඳුන්වා දීම
- ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- ආහාර ගැනීමට දරුවා උනන්දු කළ යුතු අතර බලෙන් ආහාර නොදීම

මාස 6 - 12 අතර කාලයේ දරුවා අතිරේක ආහාරවලට හුරු කරන අයුරු අධ්‍යයනය කරමු.

- මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසු අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භ කිරීම
- මත් ගාගත් බත් තලපයට මව් කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර (කැබලි නොසිටින සේ) තේ හැඳි 2 - 3 ක් මුලින් ම ලබා දීම හා ඊට පසු මව් කිරි දීම
- බත් තලපය දෙන ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- දින 3 - 4 කට පසු ව පරිප්පු වැනි මාශ බෝගයක් එකතුකර මත් ගා කැමට දීම
- කැරට්, වට්ටක්කා, අළු කෙසෙල්, අර්තපල් වැනි විවිධ එළවළු වර්ග ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරණ, තම්පලා වැනි පලා වර්ග ද මාළු, කුකුළු මස්, කුඩු කරගත් හාල්මැස්සන්, පීකුදු වැනි සත්ත්ව ආහාර ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආහාරයට එකතු කිරීම
- අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භ කර සතියකට පමණ පසු ඉහත සඳහන් ආහාර වර්ග ලබා දීම හා වරකට එක් ආහාරය බැගින් දරුවාට හඳුන්වා දීම
- හොඳින් පොඩි කරගත් / සූරාගත් ගස්ලබු, කෙසෙල්, කොමඩු, ඉඳුණු අලිපේර, ඉදුණු කෙඳි අඩු අඹ වැනි පලතුරක් ආරම්භයේ දී දිනකට එක් වරක් ද පසුව වේල් 2 - 3 ක් පමණ ලබා දීම
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබා දීම

දරුවාට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ආහාර ගැනීම සඳහා වෙනම ස්ථානයක් සූදානම් කිරීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර දෑත් පිරිසිදු කිරීමට පුරුදු කිරීම
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම
- දරුවා සඳහා වෙන් වූ පිඟන්, කෝප්ප භාවිතය
- කෑම මේසය මත ආහාර පිඟාන තබා දරුවාට වෙන් වූ පුටුව මත වාඩි වී ආහාර ගැනීම

ජාතික මට්ටමින් දීප ව්‍යාප්ත ව දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවා ලීම සඳහා ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහනක් ක්‍රියාත්මක වේ. එමගින් දරුවා විවිධ ආසාදන රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගත හැකි වේ.

ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන - 2007

වයස	රෝගය	එන්නත
උපතේ දී	ක්ෂය රෝගය	B.C.G
මාස දෙක සම්පූර්ණ වූ විට	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B පෝලියෝ	පංච සංයුජ එන්නත (Pentavalent Vaccine) පළමු මාත්‍රාව පෝලියෝ මුඛ එන්නත පළමු මාත්‍රාව
මාස හතර අවසානයේ දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B පෝලියෝ	පංච සංයුජ එන්නත දෙවන මාත්‍රාව පෝලියෝ මුඛ එන්නත දෙවන මාත්‍රාව
මාස හය අවසානයේ දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B ආසාදන පෝලියෝ	පංච සංයුජ එන්නත තෙවන මාත්‍රාව පෝලියෝ මුඛ එන්නත තෙවන මාත්‍රාව
මාස නවය අවසානයේ දී	ජපන් නිදිකර්ප්‍රදාහය	ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (JE) එන්නත
මාස දොළහ අවසානයේ දී	සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප (රුබෙල්ලා) කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත පළමු මාත්‍රාව
මාස දහඅට දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම පෝලියෝ	ත්‍රිත්ව එන්නත සිව්වන මාත්‍රාව පෝලියෝ මුඛ එන්නත සිව්වන මාත්‍රාව

අවුරුදු තුන අවසානයේ දී	සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප (රුබෙල්ලා), කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත දෙවන මාත්‍රාව
අවුරුදු පහ අවසානයේ දී	ගලපටලය, පිටගැස්ම පෝලියෝ	ගලපටලය, ටෙටනස් ද්විත්ව එන්නත DT පෝලියෝ මුඛ එන්නත පස්වන මාත්‍රාව
අවුරුදු දොළහ දී	පිටගැස්ම හා ගලපටලය	ATD එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම සහ ගලපටලය)
පළමු ගර්භණී අවධිය සති දොළහට පසු	පිටගැස්ම	පිටගැස්ම එන්නත් මාත්‍රා දෙකක් (සති හතරක පරතරයක් ඇති ව)
දෙවන, තෙවන ගර්භණී අවධිවල දී සති දොළහට පසු	පිටගැස්ම	පිටගැස්ම එන්නත (මාත්‍රා දෙකක්)
අවුරුදු 15 - 44 අතර	රුබෙල්ලා	MMR එන්නත (මෙයට පෙර ලබා දී නැත්නම්)

මූලාශ්‍රය -. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන

ළදරුවාගේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. භාවිත කරන ඇඳුම්, පැළඳුම්, ඇඳ පිළි ආදිය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම, දරුවා දිනපතා නෑවීම වැදගත් ය.

දරුවා රැකබලා ගැනීමේ දී මානසික වර්ධනය, භාෂා වර්ධනය හා චිත්තවේගීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම අනිවාර්ය වේ.

- මුහුණට මුහුණ බලා දරුවා සමඟ ලයාන්විත ව කථා කිරීම
- ආදරයෙන් තුරුලු කර ගැනීම, සිප ගැනීම
- නැළවිලි ගීත ගැයීම
- කතන්දර කීම
- දරුවා වචන කථා කිරීම ආරම්භ කළ විට ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වමින් සරල වචන භාවිතයට උනන්දු කිරීම
- පරිසරය නැරඹීමට අවස්ථාව දීම
- පරිසරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව දරුවාට තේරුම් ගත හැකි වන සේ කථා කිරීම.
  උදා - ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ දී ආහාරයේ නම, වර්ණය, රසය ගැන කථා කිරීම

තවදුරටත් රැකබලා ගන්නෙකු විසින් දරුවාගේ සමාජයීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම වැදගත් වේ. දරුවා පළමුවෙන් ම සමාජ බැඳීම ඇති කරගන්නේ මව සමඟ ය. මෙම බැඳීම පසු කාලීන ව ක්‍රමයෙන් අනෙක් පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම දක්වා වර්ධනය වේ. සමාජයීය වර්ධනය ඇති කිරීමට,

- පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමඟ නිතර කථා කිරීම
- දරුවා සුරතල් කිරීම
- ඥාතීන් එකතු වන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම
- දරුවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම
- දරුවාගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම
  වයසට උචිත ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම ළදරුවාගේ සමස්ත සංවර්ධනයට
  වැදගත් වේ

වයස	ක්‍රීඩා උපකරණයේ ස්වභාවය	සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපෑම්
ඉපදී මුල් මාස කිහිපයේ දී	මිහිරි නාදය සමඟ චලනය වන වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ	• මිහිරි නාදය හා වර්ණය ප්‍රිය කරයි. • ශබ්දය එන දෙස බලයි. • අත දිගුකර අල්ලයි. • මානසික තෘප්තිය ලබයි. • ශබ්දවලට හුරු වෙයි. • සන්නිවේදන හැකියා දියුණු වෙයි. • ශබ්ද පුහුණුව නිසා භාෂා වර්ධනය සිදු වේ.
මාස 8, 9, 10	• සුරතල් සතුන්, වාහන ලෙස සකස් කළ වර්ණවත් හඬ උපදවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ • සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ	• පරිසරයේ විවිධ සතුන්, වාහන වැනි දේ හඳුනා ගනියි. • දණගාමින් බෝලය පසුපස යයි.
මාස 11, 12	බිල්ඩින් බ්ලොක් වැනි වර්ණවත් ක්‍රීඩා මෙවලම්	• වර්ණයට ප්‍රිය කරයි. • ක්‍රීඩා භාණ්ඩ අල්ලමින් එකිනෙක සමඟ ක්‍රීඩා කර ප්‍රීතිවෙයි. • චාලක වර්ධනයට උදව් වේ. • නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය වේ. • භාවික වර්ධනය සිදු වේ.
මාස 12	තල්ලු කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ	• අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උදව් වේ • තල්ලු කර යාමෙන් සතුටු වෙයි • මානසික, චාලක, චිත්තවේගීය වර්ධනයට උදව් වේ.

ළදරුවාට ලබා දෙන ක්‍රීඩා උපකරණ තුළින් දරුවාට අනතුරක් සිදු නොවිය යුතුයි.

- අනතුරුවලින් දරුවා ආරක්ෂා කිරීම

නිවස දරුවාට අනතුරු රහිත පරිසරයක් බවට පත් කළ යුතු ය. නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් දරුවා ආරක්ෂා කරගැනීමට ගත යුතු පියවර පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමු.

අනතුර	වැළැක්වීමට ගතයුතු පියවර
වැටීම	• තොටිල්ල දෙපස ඇති ආරක්ෂක වැටවල් වසා තැබීම • පොළොව තෙත් වූ විගස තෙතමනය වියළීම • බාධාවකින් තොරව දණගෑමට, ඇවිදීමට සුදුසු පරිසරයක් සකස්කර දීම • දරුවා වාඩිවීමේ දී, ඇවිදීමේ දී රැක බලාගන්නන්ගේ වැඩි අවධානය යොමු කිරීම
පිළිස්සීම	• දරුවාට හසුවන මට්ටමින් උණු වතුර වැනි දෑ නොතැබීම • උදුනේ ගින්දරට අත පෙවීම හෝ ගින්දර ඇඟට වැටීමට ඉඩකඩ නොතැබීම • දරුවාගේ උස මට්ටමට ඇති විදුලි කෙවෙනි ආවරණය කර තැබීම
නාසයේ, උගුරේ යමක් හිර කර ගැනීම	• දරුවාට ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් වීම • ගෙබිම පිරිසිදු කර තැබීම • පබළු වැනි කුඩා දේ දරුවාට හසු නොවන සේ තැබීම • ඖෂධ වර්ග, වස විස වර්ග ආරක්ෂාකාරී ව තැබීම
ජලයෙන් සිදුවන හානි	• නිවසේ ඇති ජල පොකුණු සමීපයට යා නොහැකි සේ පරිසරය සකස් කිරීම • රැක බලාගන්නා අයගේ වැඩි අවධානය යොමු කිරීම

සාරාංශය

ළදරු අවධියෙහි සිදුවන විවිධ වර්ධන ස්වභාවයන් හඳුනාගෙන දරුවාගේ මනා සංවර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා රැක බලා ගන්නෙකු විසින් අවධාරණය යොමු කළ යුතු ය. මනා පෝෂණය ලබා දීම, වයස්වලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම, ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කිරීම, හදිසි අනතුරුවලින් වළක්වා ගැනීමට කටයුතු සැලැස්වීම වැදගත්ය.

අභ්‍යාස

1. 'නවජ දරුවා' හඳුන්වන්න.
2. නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
3. චාලක වර්ධනය හඳුන්වා, දරුවකු රැක බලා ගැනීමේ දී චාලක වර්ධනය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් දක්වන්න.
4. 'දරුවාගේ සංවර්ධනය හිස සිට දෙපතුළ දක්වා සිදු වේ' මෙය ළදරු අවධිය තුළින් උදහරණ දෙකක් දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
5. නිවසෙහි දී ළදරුවා මුහුණදිය හැකි අනතුරු දෙකක් නම් කර එම අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.

විෂය නිර්දේශය 11 වන ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
1. ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දායක වෙයි.	1.4 ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා ගෙවත්තෙහි මනා සංවිධානය මගින් ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කර ගනියි.	• කලා මූලිකාංග • රේඛා • හැඩය • වයනය • වර්ණය • වර්ණවල ගුණාංග • වර්ණ ගැලපුම • ඒක වර්ණ • බද්ධ වර්ණ • ත්‍රිත්ව වර්ණ • මෝස්තර මූලධර්ම • තුලනය • විධිමත් • අවිධිමත් • රිද්මය • සමානුපාතය • අවධාරණය • ඒකගත්වය • ගෙවත්ත සංවිධානය හා අලංකාර කිරීම	• ගෘහ අලංකරණය සඳහා උපයෝගී වන කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම විස්තර කරයි. • ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා කලා මූලිකාංග හා මෝස්තර මූලධර්ම යොදා ගනියි. • ගෙවත්ත මනාව සංවිධානය කර ගනිමින් අලංකරණයෙහි යෙදෙයි.	06
2. ගෘහීය සම්පත් ඵලදායි ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	2.3 ගෘහීය කාර්යයන් ඉටකර ගැනීමේ දී කළමනාරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරයි	• සම්පත් කළමණාකරණ ක්‍රියාවලිය • සැලසුම් කිරීම • සංවිධානය කිරීම • ක්‍රියාත්මක කිරීම • ඇගයීම • ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයේ දී කළමනාකරණයෙහි වැදගත්කම	• සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කරයි. • විවිධ ගෘහීය සම්පත් පරිහරණයෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. • මනා කළමනාකරණය තුළින් විවිධ ගෘහීය සම්පත් ගෘහ කාර්යන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා උපරිම ලෙස උපයෝගී කර ගනියි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
3. ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.	3.3 ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂක සිරුර තුළ දී ජීරණය වන අයුරු අධ්‍යයනය කරයි.	• මිනිස් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය • විවිධ ජීර්ණ යුෂ හා එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය • මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • ප්‍රෝටීන • මේද	• ආහාර ජීරණය අර්ථ දක්වයි • ජීරණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනා ගනියි. • ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරයි.	06
4. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	4.2 විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.	• විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හැඳින්වීම. • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි. • ළදරු අවධිය • පෙර පාසල් අවධිය • නව යෞවන අවධිය • ගර්භණී අවධිය • ක්ෂීරණ අවධිය • මහලු අවධිය • ඒ ඒ අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම	• විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනා ගෙන, එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි. • දෛනික ආහාර වේල් මගින් විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
5. **ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.**	5.3 ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවා යේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමේ දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.	• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා • අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව • ආර්ථික දුෂ්කරතා • ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම • ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා • අධිශීතනයේ දී • ශීතනයේ දී • පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම • ඇසුරුම්වල ඇති ලේබලයෙහි අඩුපාඩු • ඉඩකඩ සීමිත වීම • වායු සංසරණයේ දුර්වලතා • ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා • නිවැරදි මෙවලම්/උපකරණ නොමැති වීම • උචිත ලෙස තාප පාලනය කළ නොහැකි වීම. • ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු, රසකාරක භාවිත කිරීමට සිදු වීම • ඉහත දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම	• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී හා ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනා ගනියි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
6. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලී ව ආහාර සකස් කරයි.	6.3 පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.	• ආහාර වේල් සකස් කිරීම • විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා • විවිධ අවස්ථා සඳහා • සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් සකස් කිරීම	• පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි. • පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සකස් කරයි.	10
7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිග න්වයි.	7.2 විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළි ගන්වයි.	• ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කිරීම • උපකරණ හා මෙවලම් • ගෘහ භාණ්ඩ • ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය • මේස සැරසිලි • මේස හා ආසන ආවරණ • උචිත සිරිත් විරිත් අනුගමනය කිරීම • ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී • ආහාර අනුභව කිරීමේ දී	• ආහාර පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි. • අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
8. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	8.2 සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.	• සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම • එම ක්‍රමවලට අදාළ උපක්‍රම හා මූලධර්ම • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බැලීම • වියළීම • ලුණු දැමීම • ටොෆි/දෝසි • චට්නි • මාළු ඇඹුල්තියල් සෑදීම	• නිවසේ දී ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ සරල ක්‍රම හඳුන ගනියි. • එම පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී උපයෝගී වන ක්‍රම හා මූලධර්ම විමර්ෂණය කරයි. • සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හද බලයි. • ආහාර පරිරක්ෂණයේදී අදාළ උපක්‍රම නිවැරදිව අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනියි.	06
9. ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ඌනතා සහ ගැටලු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.	9.2 ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.	• ''පෝෂණ ගැටලු'' හැඳින්වීම • ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවත්නා පෝෂණ ගැටලු • අඩු බර දරු උපත් • ප්‍රෝටීන්-කැලරි මන්දපෝෂණය • යකඩ ඌනතාව • අයඩීන් ඌනතාව • විටමින් ඒ ඌනතාව • අධි පෝෂණය • ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේතු • පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග	• පෝෂණ ගැටලු හඳුන්වයි. • පෝෂණ ගැටලුවලට වඩාත් ගොදුරුවන කණ්ඩායම් හඳුනා ගනියි. • පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු විස්තර කරයි. • පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
10. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා නිර්මාණ සකස් කිරීමේ දී විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොදා ගනියි.	10.2 විවිධ මැහුම් ක්‍රම යොද ගනිමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.	• මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තෝරාගත් ගෘහපිළි නිර්මාණය සඳහා උචිත ලෙස යොද ගැනීම • කුෂන් කවරය/බන්දේසි කවරය • නිර්මාණය විසිතුරු කිරීම සඳහා අදළ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තෝරා ගැනීම • ලියන මැස්ම • දිග කොට මැස්ම • ප්‍රංශ ගැට මැස්ම • සැටින් මැස්ම • හුරුළු කටු මැස්ම • ගැටපිස්මේන්තු මැස්ම • බ්‍රසීලියස් එම්බ්‍රොයිඩර් සරල ක්‍රම • ගැළපෙන නූල් හා රෙදි උචිත වර්ණ සංයෝග මෝස්තර භාවිත කරමින් ගෘහපිළි නිර්මාණය කිරීම	• මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හඳුන්වයි. • මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් ගෘහ පිළි නිර්මාණය කරයි.	10
11. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා රෙදි වර්ග හඳුනාගෙන ඇඳුම් නිර්මාණය කරයි	11.5 මුල් ළමා වියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා සුදුසු ඇඳුම් පන්නයක පතරොම නිර්මාණය කරයි.	• දෙන ලද මිනුම් ගණනය කිරීම • ගවුමෙහි කඳ සහ සාය කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය • විවිධ කරහැඩ • සාය සඳහා සිහින් රැළි, පෙට්ටි පතරොම් හෝ පිහිතල පොලොම් • අතෙහි මූලික පතරොම නිර්මාණය • තෝරගත් අත් පන්නය සඳහා පතරොම ගොඩ නැගීම • බෝරිච්චි අත් පන්නය • ඉහළට රැළි • පහළට රැළි • ඉහළට හා පහළට රැළි	• මුල් ළමා වියෙහි දරුවාගේ ඇඳුමෙහි කඳ කොටස සඳහා අදළ මිනුම් ගණනය කරයි. • ගණනය කළ මිනුම ඇසුරෙන් තෝරාගත් මෝස්තරයෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොම නිර්මාණය කරයි. • සිහින් රැළි/පොලොව් සහිත සාය කොටසෙහි පතරොම නිර්මාණයෙහි යෙදෙයි. • දෙන ලද මිනුම් ඇසුරෙන් මූලික අත සඳහා පතරොම සකස් කර, අදළ අත් පන්නය ගොඩනගයි.	12

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	11.6 මුල් ළමා වියෙහි පසුවන ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා ගවුම් පන්නයක් නිර්මාණය කරයි.	• සකස් කරන ලද පතරොම ඇසුරෙන් ඇඳුම නිර්මාණය කිරීම • මැසීමේ අනුපිළිවෙල • ආර • උරහිස • පිටුපස විවරය ඉණ දක්වා යෙදීම • කර අද්දර නිම කිරීම • බඳනවාටිය/පෝරු වාටිය/අක් සැරසිලි • අත මැසීම සහ අත කඳට සවි කිරීම • කඳ සහ සාය සම්බන්ධ කිරීම • විවර පියවීම • අද්දර නිමකිරීම • මසන ලද ඇඳුම අලංකාර කිරීම • විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීම • උපාංග/අක් සැරසිලි යෙදීම • ආරෝපණය කිරීම • මසන ලද ඇඳුම ඉදිරිපත් කිරීම • නූල් කපා නිම කිරීම • ස්ත්‍රික්ක කිරීම හා නැවීම • උචිත ලෙස ඇසුරුම් කිරීම	• ඇඳුම නිර්මාණය සඳහා උචිත රෙදි වර්ග තෝරා ගනියි. • ගොඩ නගන ලද පන්නය භාවිත කර ඇඳුම කපා මසයි. • අලංකාර කිරීම හා නිම කිරීම මඟින් නිර්මාණශීලීත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.	12
12. නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්කම්වලට අනුවර්තනය වෙයි.	12.2 නව යෞවන අවධිය තුළ සිදුවන සංවර්ධනය පිළිබඳ ව විමසිලිවත් වෙයි.	• නව යෞවන අවධියේ සංවර්ධනය • කායික වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජයීය වර්ධනය • ඉහත සංවර්ධනයන්ට අදාළ සුවිශේෂ ලක්ෂණ	• නව යෞවන අවධියේ දී සිදුවන සංවර්ධනයෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණ විස්තර කරයි. • නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වර්ධන වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ඒවාට අනුවර්තනය වෙයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	12.3 නව යෞවනයන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැකගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.	• යෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය • හැඳින්වීම • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් බවේ වැදගත්කම • ලිංගික පරිණතිය නිසා ප්‍රජනක හැකියාව ලැබීම • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපෑම් කරෙන කරුණු • පුද්ගල ආකල්ප • සදාචාරාත්මක බව කෙරෙහි බලපෑම් කරන කරුණු • පුද්ගල අකල්ප • සදාචාරාත්මක බව කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම • සංකීර්ණ සමාජයකට මුහුණ දීමට සිදුවීම • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම.	• යෞවන ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හඳුන්වයි. • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.	02
13. නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කර මින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි.	13.4 පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනය හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් රැක බලා ගනියි.	• ළදරුවාගේ සංවර්ධනය • කායික වර්ධනය • චාලක වර්ධනය • චිත්තවේගී වර්ධනය • සමාජයීය වර්ධනය • මානසික වර්ධනය • ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම • මනි කායික වර්ධනයක් සඳහා	• පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි. • ළදරුවන්ගේ සමස්ථ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන්ව රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
		• පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබා දීම • සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙත් පුරුදු පුහුණු කිරීම • චාලක වර්ධනය සිදුවීම සඳහා අවස්ථා සලසා දීම. • විවිධ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ • විවිධ ක්‍රියාකාරකම් • චිත්තවේගී වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • සමාජයීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • මානසික වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම • හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒවා වළක්වා ගැනීම	• පළමු වසර තුළ ළදරුවාගේ සංවර්ධනයට අදාළ සුවිශේෂී ලක්ෂණ විමර්ශනය කරයි. • ළදරුවන්ගේ සමස්ත සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසා දීමෙන් ඔවුන්ව රැක බලා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.	04